

# Prendre soin de soi face à l'isolement

L'isolement peut affecter les personnes de tous âges. En cas d'exposition possible à la COVID-19, les personnes âgées pourraient avoir à s'isoler pendant un certain temps pour prévenir la propagation du virus et rester en santé.

Commencez par suivre ces conseils pour maintenir votre santé physique et mentale tout en respectant les mesures de distanciation physique.



Profitez du service de livraison des ordonnances offert par votre pharmacie. Si votre pharmacie n'offre pas ce service, vérifiez si un organisme communautaire de votre quartier offre la livraison des médicaments et d'autres biens essentiels<sup>3</sup>.



Maintenez une routine comprenant des exercices et des étirements quotidiens. Vous pouvez même utiliser des articles ménagers, comme des boîtes de conserve, en guise de poids pour renforcer vos bras.



Restez en contact avec vos proches et avec le monde extérieur en faisant des appels téléphoniques et des séances de vidéoclavardage, et en utilisant la messagerie textuelle et les médias sociaux<sup>4</sup>.

**L'isolement accru peut conduire à la solitude, qui est une préoccupation croissante pour la santé, notamment celle des personnes âgées. Combattez la solitude en planifiant une routine qui met l'accent sur la gratitude, la positivité, un projet ou un passe-temps, et qui prévoit du temps pour garder le contact avec vos proches<sup>5,3</sup>.**

Et en cas d'accident, le Compagnon Santé connectée de TELUS, un service personnel d'alerte d'urgence pouvant être doté d'une fonction de détection des chutes, vous donne accès à de l'aide.

Parlez à votre professionnel de la santé ou contactez-nous au  1-855-903-2114  [telus.com/santeconnectee](https://telus.com/santeconnectee)

3. City of Toronto. COVID-19: Seniors & Vulnerable People. <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-financial-social-support-for-people/covid-19-seniors-vulnerable-people/>

4. Ottawa Public Health. Older Adults and COVID-19. [https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/Older\\_Adults\\_and\\_COVID-19.aspx](https://www.ottawapublichealth.ca/en/public-health-topics/Older_Adults_and_COVID-19.aspx)

5. Harvard Health Publishing. How can you help a loved one suffering from loneliness? <https://www.health.harvard.edu/blog/how-can-you-help-a-loved-one-suffering-from-loneliness-2020090420855>