



Télé-vie



Détente



Travail



Echanges



App / lien



**POUR EN SAVOIR +  
A chaque fois**  
**CLIQUEZ SUR** 

## 4<sup>ème</sup> semaine ... les difficultés sont là

Il est clair que la fatigue se fait sentir au milieu de cette quatrième semaine et que prendre soin de soi, de ses proches, de ses équipes, de ses partenaires est absolument nécessaire

*"Une étude chinoise récente et portant sur [l'impact du COVID-19 ici](#) montre que pour 35% des répondants cette situation a entraîné un stress psychologique modéré et pour 5% un stress sévère. Une détresse qui touche, par ailleurs, davantage les femmes et les jeunes entre 18 et 30 ans.*

*Selon une étude publiée dans le journal médical [The Lancet ici](#), près de 29% des personnes mises en quarantaine présentaient, à la fin de l'isolement, des signes de stress post-traumatique, et 31% des symptômes de dépression.*

**Vous êtes isolé(e) ou vous connaissez des personnes isolées :**



**croix-rouge** chez vous  
écoute & livraison solidaire  
09 70 28 30 00

**Toute personne vulnérable confinée en situation d'isolement social peut appeler 7j/7, de 8h à 20h, le numéro national 09 70 28 30 00 pour bénéficier :**

- d'une écoute chaleureuse et rassurante de la part des bénévoles formés à l'écoute,
- de la possibilité de commander des produits de première nécessité (denrées alimentaires, produits d'hygiène et d'entretien, médicaments) que des volontaires de la Croix-Rouge leur livreront chez elles en toute sécurité dès le lendemain

**EN SAVOIR +**



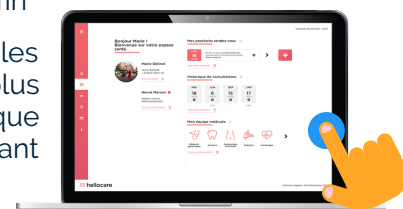
**Le centre national de ressources et de résilience pour toutes les personnes victimes d'accidents collectifs**

Le Covid-19 étant une source potentielle de stress et d'anxiété. De nombreuses recommandations d'experts sont disponibles [ICI](#) (sommeil /enfants /situations particulières)



La plateforme **HELLOCARE** met en place un dispositif solidaire d'urgence, "Solidarité Psy Covid-19". Des psychothérapeutes se rendent disponibles **GRATUITEMENT** en téléconsultation afin

d'accompagner les personnes les plus fragiles ainsi que toutes celles ayant besoin de soutien.



**Et n'hésitez pas à visiter [IMAL@binnovation](#) pour des idées de lectures, des infos tech (oui elles datent un peu mais on va actualiser ! C'est gratuit, on n'a rien à vendre et on aime partager.**