

LE COIN DE LA PAUSE

BULLETIN QUOTIDIEN POUR RESTER EN LIEN MAIS AUSSI TESTER, CREER, LIRE...

Le corona virus, c'est quoi ?

MES CARTES MENTALES
SANTÉ & PRÉVENTION

Mise à jour 25 mars 2020

SYMPTÔMES

En l'absence de signes de gravité, contactez votre médecin traitant. Si vous avez des signes graves (malaises ou difficultés respiratoires), contactez le **15**

- Toux
- Fièvre
- Fatigue
- Difficultés à respirer

C'EST QUOI ?

- Virus très contagieux
- Transmission par gouttelettes respiratoires
- toux éternuement
- Il résiste sur les surfaces **4h**

CORONAVIRUS

Une question ?
Numéro gratuit 0800 130 000

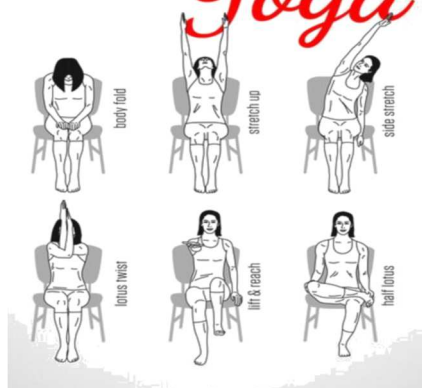
PRÉVENTION

- Restez chez soi et limiter ses déplacements à l'essentiel
- Se laver les mains fréquemment (Gel antibactérien)
- Tousser et éternuer dans le pli du coude (Rester à une distance d'un mètre des autres.)
- Éviter de se toucher le visage (Oeil, Nez, Bouche)

www.mescartesmentales.fr

Yoga

Pause Yoga



Si vous avez trois minutes et une chaise pour vous asseoir, vous pouvez faire cet exercice physique de yoga assis.

Cette mini-pause pratiquée chaque fois que possible, active les muscles du corps, aide à augmenter la circulation sanguine et la respiration.

A pratiquer seul ou en famille....