OBJECTIF SANTÉ

Des conseils pour prendre soin de votre santé pendant le confinement

Prendre soin de sa santé mentale

**Tout le monde peut se sentir seul, stressé, fatigué, anxieux, déprimé.
Encore plus dans ce contexte sanitaire souvent angoissant,
et cela est normal.**

Voici quelques conseils pour prendre soin de soi :

- ◊ **Restez en lien et parlez avec votre entourage**
- ◊ **Aidez ceux qui en ont besoin**
- ◊ **Evitez d'écouter les informations toute la journée**
- ◊ **Organisez vos journées et profitez pour vous aérer régulièrement**
- ◊ **Limitez la consommation d'alcool et de tabac**

**Besoin d'écoute, d'informations, de conseils, de soutien ?
Des professionnels peuvent vous aider à proximité de chez vous :**

LE CESAME
Plateforme téléphonique 24h/24 et 7j/7
Tel : 03 89 64 77 00

LES CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES (CMP)
Sur rendez-vous, privilégiez le centre le plus proche de chez vous

- ◊ **6 rue de Bruxelles, Kingersheim**
  Tel : 03 89 57 34 91
- ◊ **2 rue de la Sinne, Mulhouse**
  Tel : 03 89 56 55 89
- ◊ **6 quai d'Isly, Mulhouse**
  Tel : 03 89 78 78 30
- ◊ **6 rue Pierre Loti, Mulhouse**
  Tel : 03 89 64 84 44

MAISON DES ADOLESCENTS au ***03 89 32 01 15***

LES POINTS ECOUTE

- ◊ **A Bourtzwiller, à l'APSM** : 7 rue de l'Armistice
- ◊ **Au Drouot, au Centre Social et Culturel Drouot Barbanègre**, 67 rue de Sausheim

Sur rendez-vous, appelez le ***06 82 69 23 01*** ou le ***03 89 57 34 91***

SEPIA au ***03 89 35 46 66***

N° vert « Point Accueil Ecoute Jeunes » au ***0 800 88 14 34*** (anonyme et gratuit)

Autres contacts :

- ◊ ***SOS AMITIE MULHOUSE au 03 89 33 44 00 (7j/7 et 24h/24)***
- ◊ ***LIGNE VERTE GOUVERNEMENTALE au 0 800 130 000 (24h/24 – appel gratuit)***