

**VOICI COMMENT
NOUS PROTÉGER:**



Santé psychique : offres de soutien

Le coronavirus ne constitue pas seulement un danger pour notre condition physique ; la pandémie représente également une pression sur le moral de nombreuses personnes. Vous ne vous sentez pas bien ou vous vous inquiétez pour quelqu'un ? Essayez d'en parler. Si nécessaire, vous pouvez trouver de l'aide sur les plateformes Internet ou auprès de certaines organisations. En cas de soucis économiques, de solitude ou simplement parce que la vie n'est pas facile en ce moment.

<p>POUR TOUS : Parfois on aimerait parler avec quelqu'un de façon anonyme – joignable à tout moment : Tél. 143, aussi e-mail et chat www.143.ch</p>	<p>POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES : Conseils en cas de questions, de problèmes et de situations d'urgence – 24h/24 et gratuit : Tél. 147, aussi e-mail, chat et SMS www.147.ch</p>	<p>POUR PARENTS ET PERSONNES DE RÉFÉRENCE : Conseils concernant l'éducation et les situations d'urgence – 24h/24: Tél. 058 261 61 61, chat ou e-mail www.projuventute.ch/elternberatung</p>	<p>POUR LES PERSONNES ÂGÉES : Aide pour les achats, services de repas, astuces de santé et conseils : Tél. 058 591 15 15 www.prosenectute.ch/corona</p>	<p>POUR TOUS : Permanences téléphoniques (gratuites et anonymes) : Juridique : Tél. 0840 000 061 Psychosociale : Tél. 0840 000 062 www.promentesana.org</p>
<p>POUR TOUS : Conseils pour en parler, pistes pour prendre soin de sa santé psychique et plus de 1000 adresses de conseil et de soutien: www.comment-vas-tu.ch</p>	<p>POUR TOUS : Plateforme d'information et de conseils sur la santé mentale : www.santepsy.ch</p>	<p>POUR LES PERSONNES TOUCHÉES PAR LA PAUVRETÉ ET LES MIGRANTS : Conseil social et en cas de dettes : www.caritas.ch > Aide pendant la crise du coronavirus</p>	<p>POUR LES PERSONNES NÉCESSITANT DE L'AIDE AU QUOTIDIEN : Soutien et aide au quotidien : www.redcross.ch/coronavirus</p>	<p>POUR TOUS : Plateforme d'entraide de voisinage : www.aide-maintenant.ch</p>
<p>EN CAS D'ADDICTIONS : Consultation en ligne pour les personnes concernées et leur entourage : www.safezone.ch</p>	<p>POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE ET DE HARCÈLEMENT : Conseils et aide gratuits, confidentiels et anonymes : www.aide-aux-victimes.ch</p>	<p>POUR LES PERSONNES QUI PERDENT LE CONTRÔLE QUAND ELLES SE METTENT EN COLÈRE : Consultations spécialisées et aide lorsqu'on ne réagit plus que par la violence : www.apscv.ch/services.html</p>	<p>POUR TOUS : Appel d'urgence à la police pour tous les cas : Tél. 117</p>	

www.ofsp-coronavirus.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Uffizi federal da sanadad publica UFSP



Application SwissCovid
Download