

TIPS TO HELP YOU STAY CONNECTED AND WELL

Connecting with others is a good way to keep our body and mind healthy. When we feel connected to others, we tend to make healthier decisions for ourselves. Here are some tips from Dr. Lori Della Malva, neuropsychologist at The Ottawa Hospital.

Tips for feeling connected

1. Pay attention to your mood. Talk to someone if you feel sad, overwhelmed, distressed or need help. This can be a friend, family member, family doctor or [crisis line](#). Try to be open about your feelings.
2. [Connect](#) safely with friends and family. You can call, write or video chat. Ask family, friends or neighbours for help using technology if you need it. If you visit in person, remember to follow [local public health guidelines](#).
3. When deciding how to spend your time, think about what you value, what you enjoy doing and what you have energy for.
4. Focus on quality when spending time with people. Make eye contact, give your full attention and do things together that you enjoy.
5. Sign up for virtual activities in your community. Options include virtual gym classes, yoga or painting.
6. [Join a club](#) or a supportive online community that shares your interests or circumstances.

Tips for healthy living

1. Make sure you have everything you need in your home to meet your basic needs like [groceries](#).
2. Try to keep a daily routine while also having some variety. For example, do something physical, mental and social each day.
3. Try to [move your body](#) every day in a way that feels good to you.
4. Try to spend some time outside every day. If you must stay indoors, try to sit near a window, read a nature book or watch a nature show.
5. Think about what helps you [relax](#). Try to schedule these activities into your day.
6. Limit the amount of time you check the news. When you do take in news, choose a credible source.
7. Buddy up with another person to help you stay motivated to keep your good habits. You can help each other keep track of your daily healthy actions.
8. Try to get at least six to eight hours of [sleep](#) every day. Follow a bedtime routine that includes doing something to relax your body and mind.



TRUCS POUR MAINTENIR LES LIENS SOCIAUX ET UNE VIE SAINE

Les échanges interpersonnels aident à garder le corps et l'esprit en santé, en plus de nous amener généralement à prendre des décisions plus saines. Voici des conseils de la D^{re} Lori Della Malva, neuropsychologue à L'Hôpital d'Ottawa.

Trucs pour maintenir les liens

1. Portez attention à votre humeur. Si vous êtes triste, dépassé par un événement, angoissé ou si vous avez besoin d'aide, parlez à un proche, à un médecin ou à une [ligne de crise](#). Parlez ouvertement de vos sentiments.
2. [Échangez](#) avec des proches en toute sécurité par téléphone, courriel, texto ou vidéo. Demandez de l'aide pour utiliser la technologie au besoin. Si vous voyez vos proches en personne, suivez les [mesures de santé publique de votre région](#).
3. Pour choisir vos activités, pensez à ce qui compte pour vous, à ce que vous aimez faire et à votre niveau d'énergie.
4. Privilégiez la qualité lorsque vous êtes avec des gens. Faites un contact visuel, accordez toute votre attention et faites des choses qui vous plaisent.
5. Inscrivez-vous à des activités virtuelles, comme à des cours d'entraînement physique, de yoga ou de peinture.
6. [Joignez-vous à un club](#) ou à un groupe en ligne qui s'intéresse aux mêmes choses que vous ou qui vit une situation semblable à la vôtre.

Trucs pour maintenir une vie saine

1. Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin à la maison pour répondre à vos besoins de base comme la [nourriture](#).
2. Essayez de maintenir une routine quotidienne tout en variant les activités. Par exemple, faites une activité physique, mentale et sociale chaque jour.
3. Essayez de [bouger votre corps](#) chaque jour d'une façon qui vous fait du bien.
4. Essayez d'aller dehors à tous les jours. Si vous devez demeurer à l'intérieur, assoyez-vous près d'une fenêtre, lisez un livre sur la nature ou regardez une émission sur la nature.
5. Pensez à ce qui vous détend. Tentez d'incorporer ces activités dans votre journée.
6. Limitez le nombre de fois que vous regardez ou écoutez. Regardez moins souvent les nouvelles. Choisissez des sources crédibles pour vous renseigner sur l'actualité.
7. Faites équipe avec une autre personne pour vous motiver à garder vos bonnes habitudes et prendre conscience de vos actions saines chaque jour.
8. Essayez de [dormir](#) un minimum de au moins de six à huit heures par jour. Au coucher, suivez une routine qui inclut une activité pour détendre le corps et l'esprit.

