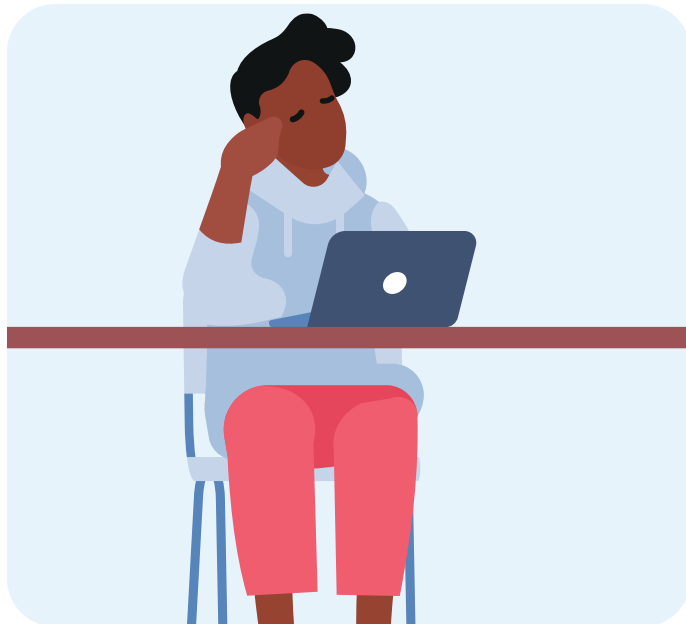


Épuisement

URGENCE,
APPELEZ LE **911**
OU LE **811** OPTION 2

- Vous perdez le contrôle ou vous pensez à vous faire du mal.
- Vous avez de la difficulté à respirer.
- Vous avez des douleurs à la poitrine.
- Vous êtes confus ou vous avez des comportements inhabituels.



Quand demander l'aide d'un professionnel

- Votre fatigue est toujours présente et votre état ne s'améliore pas, malgré les nuits de sommeil.
- Vous avez mal à la tête, des étourdissements ou des douleurs inhabituelles, en plus de la fatigue.
- Vous avez de la difficulté à faire les tâches normales de votre vie, à la maison ou au travail.
- Vous perdez ou prenez du poids sans raison.
- Vous avez de la difficulté à dormir, vous ressentez de la tristesse ou de la colère.

Comment avoir de l'aide

- 24 h sur 24, composez le **811** option 2.
- Visitez le site allermieuxamafacon.ca
- Appelez votre pharmacien.
- Prenez rendez-vous avec votre médecin.
- Si vous n'avez pas de médecin, composez le **811** option 3.

Ce guide ne remplace en aucun cas les conseils d'un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux.

L'épuisement est un état de fatigue extrême, aussi bien physique que mental. L'épuisement arrive lorsque le corps ne peut plus récupérer.

Comment prendre soin de soi



Repos : Dormez ou détendez-vous dans un endroit calme.



Alimentation : Buvez de l'eau régulièrement et choisissez des collations comme des fruits, des légumes ou des noix. Évitez l'alcool et limitez le café.



Écrans : Laissez de côté les téléphones, les ordinateurs et la télévision. Utilisez le temps d'écran pour votre bien-être en allant sur des sites Internet comme Aller mieux à ma façon.



Relaxation : Sortez marcher ou faites de la méditation.



Aide : Demandez de l'aide d'un proche ou composez le 811, *option 2*.