

Faire face à l'isolement : Conseils pour les personnes en cours de guérison du MPV

Vous devez rester chez vous (vous isoler) et éviter les contacts physiques avec les autres personnes si vous avez des symptômes de la variole du singe (monkeypox, MPV), comme de la fièvre, des frissons, de la toux, des éternuements, le nez qui coule ou des maux de gorge, jusqu'à ce qu'ils disparaissent sans avoir pris de médicaments contre la fièvre ou d'autres médicaments. Si vous n'avez pas de fièvre, de frissons ou de symptômes respiratoires, vous n'avez pas besoin de vous isoler, mais vous devez porter un masque facial bien ajusté et recouvrir complètement vos lésions cutanées et vos plaies avec des vêtements ou un bandage lorsque vous êtes en présence d'autres personnes ou en dehors de chez vous.

Il peut être difficile de supporter l'isolement lorsque l'on a le MPV. Vous pouvez vous sentir stressé, inquiet ou anxieux. Voici des conseils qui peuvent vous aider à faire face à cette situation :

Prenez soin de vous

Il se peut que vous soyez angoissé, stressé ou que vous vous ennuyiez car vous êtes isolé des autres. Prendre des mesures pour prendre soin de votre santé mentale et physique peut contribuer à votre mieux-être pendant votre isolement :

- **Rappelez-vous que l'isolement est provisoire.** Repensez à la façon dont vous avez surmonté des situations difficiles par le passé. Dites-vous que vous pouvez également traverser cette période compliquée.
- **Maintenez des routines.** Concentrez-vous sur votre journée, sans penser au lendemain. Conservez autant que possible vos routines quotidiennes. Cela peut vous donner l'impression que vous contrôlez la situation malgré les restrictions de vos activités.
- **Pratiquez la gratitude.** Essayez de trouver quelque chose dont vous êtes reconnaissant chaque jour, afin de vous aider à garder une attitude positive.
- **Faites des choses que vous aimez.** Si vous le pouvez, prenez le temps, ne serait-ce que 10 ou 15 minutes par jour, pour faire des choses qui vous plaisent.
- **Restez connecté.** Ayez recours à des moyens de communication sans risque pour rester en contact avec votre famille et vos amis. Planifiez des créneaux horaires pour prendre de leurs nouvelles régulièrement.
- **Envisagez de travailler chez vous.** Discutez avec votre employeur des congés et des options de travail à distance.
- **Continuez à vous informer.** Rester au courant de l'évolution du MPV via des sources fiables peut contribuer à réduire l'anxiété. Essayez d'obtenir uniquement les informations essentielles.
- **Acceptez vos sentiments.** Faites face à votre rythme et d'une façon qui vous convient. Surveillez votre consommation de tabac, d'alcool ou de drogues.

Prenez soin de votre corps

Suivez les instructions de votre prestataire de soins de santé pour guérir plus vite. Restez hydraté, mangez des aliments sains et dormez suffisamment. Si vous vous sentez en forme, trouvez un moyen de faire du sport ou de vous étirer sans prendre de risque.

Anticipez le stress causé par votre situation

Il est fréquent et normal d'avoir des réactions au stress lorsque l'on est en isolement. La façon dont on réagit varie d'une personne à une autre. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réaction. Les réactions au stress peuvent avoir une incidence sur la façon dont vous vous sentez, pensez et agissez, mais ces effets s'estomperont et finiront par disparaître une fois que vous serez guéri du MPV.

Réactions au stress les plus courantes :

- **Physiques** : Se sentir très fatigué, avoir des difficultés à dormir ou à manger, avoir des maux de tête, un rythme cardiaque rapide, des étourdissements, des frissons et des sueurs qui ne sont pas liés au MPV. Le stress peut également aggraver les problèmes de santé existants.
- **Émotionnelles** : Sentiment de tristesse, de choc, d'incompréhension, de solitude, de chagrin, de peur, de colère, ou absence d'émotions.
- **Comportementales** : Modification du comportement habituel, agitation, attitude querelleuse, débordements émotionnels, ou avoir davantage de conflits que d'habitude.
- **Mentales** : Difficultés à se concentrer, à se souvenir et à prendre des décisions.
- **Spirituelles** : Remise en cause de ses valeurs fondamentales, éloignement de la spiritualité ou orientation subite vers un soutien spirituel.

Gérez votre stress

Apprenez et mettez en pratique des techniques de gestion du stress comme la méditation, la pleine conscience, la respiration profonde et des exercices de relaxation musculaire afin de réduire votre stress et son impact négatif sur votre vie. De nombreuses applications mobiles et de streaming vidéo proposent des exercices gratuits et guidés pour accompagner ces habitudes. Choisissez des exercices qui correspondent à vos besoins.

Quand et où trouver de l'aide

Il se peut que vous vous sentiez submergé par votre isolement, ou que vous ayez du mal à gérer la situation, même une fois que vous êtes rétabli physiquement et que vous avez repris vos activités habituelles. Demandez de l'aide si :

- **Vous n'arrivez pas à fonctionner normalement**, ou si vous vous sentez incapable d'effectuer des activités quotidiennes de base.
- **Vos réactions au stress persistent**. Si vos réactions au stress durent plus d'un mois, s'aggravent ou interfèrent dans votre fonctionnement quotidien, il se peut que vous ayez un problème de santé qui nécessite un examen par un prestataire de soins de santé.
- **Vous commencez à déprimer**. Vous pouvez souffrir de dépression si vous vous sentez constamment triste et fatigué, désespéré et inutile ; si vous perdez de l'intérêt pour les choses que vous aimiez ; observez des modifications en termes de sommeil et d'appétit ; avez du mal à vous concentrer, à vous souvenir des choses ou à prendre des décisions.
- **Vous êtes incapable de faire face**. Par exemple, si vos méthodes d'adaptation saines ne sont

plus efficaces, et que vous essayez de faire face mais que cela a un impact sur votre bien-être, comme accroître votre consommation d'alcool ou de drogues, manger en excès ou trop peu, ou adopter d'autres comportements autodestructeurs.

- **Vous avez des pensées morbides ou suicidaires.** Si vous songez ou vous rendez compte que vous avez envie de mourir ou de vous suicider, demandez de l'aide immédiatement. Si vos symptômes s'aggravent ou si vous songez à vous faire du mal ou à faire du mal à quelqu'un d'autre, appelez le **911**.

NYC Well est le service à contacter pour obtenir un soutien gratuit et confidentiel en matière de santé mentale 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Les conseillers peuvent vous fournir une aide succincte et un soutien émotionnel et vous mettre en relation, vous ou vos proches, avec un soutien continu. Appelez le 888 692 9355. Les services de messagerie et de discussion en direct sont disponibles en anglais, en espagnol et en chinois. Des services d'interprétation par téléphone sont disponibles gratuitement dans plus de 200 langues.

Pour en savoir plus, consultez le site nyc.gov/mpv.

Le Département de la santé de NYC peut modifier ses recommandations à mesure que la situation évolue.
10.13.22 French