

## Allo la planète ? No 2



### **Nous y sommes au confinement !**

Si vous êtes en télétravail, quelques conseils glanés çà et là :

- Mettez le réveil comme si vous alliez au bureau puisque vous allez travailler, et laissez les enfants dormir autant que possible le matin.
- Habillez-vous, maquillez-vous ! Vous n'allez pas vous laisser surprendre en facetime en pyjama la joue barrée par la marque de l'oreiller ?
- Faites des pauses, comme au bureau !
- Ne passez pas votre journée sur les réseaux sociaux.
- Ne laissez pas la télé en boucle sur les chaînes d'infos continues qui font table ronde coronavirus 24/7.
- Ne bossez pas au lit, c'est finalement très inconfortable et le petit dernier va venir faire des roulades sur votre ordinateur.

- Ne passez pas la journée au téléphone avec les copines à vous plaindre de la situation. Vous n'y changerez rien et vous avez double tâche professionnelle et familiale !

## Internet

Certains services sont perturbés ou sont devenus inaccessibles malgré les assurances données par les opérateurs. Il faut donc économiser la bande passante !

- Évitez les appels non nécessaires.
- Préférez le tchat à la visio.
- Décalez les envois de fichiers lourds aux heures creuses.
- Limitez les consommations récréationnelles durant les heures ouvrées (réseaux sociaux, streaming, Netflix...). Ressortez vos DVDs, CDs et vinyles !

## Gestes barrières

**Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage**



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

- Procurez-vous en pharmacie des lingettes désinfectantes et nettoyez téléphones et claviers et les endroits où tout le monde pose ses mains en revenant de l'extérieur : poignées de porte, boutons d'ascenseur, rampes d'escalier, volant et commandes de voiture que vous avez vous-même peut-être infectés et en tout cas pas nettoyés depuis des mois.
- Un moyen très économique pour les boutons d'ascenseur, de sonnette et les poignées : les rondelles de coton démaquillant en quantité dans ses poches !

On a demandé à nos grands-parents de partir à la guerre.  
On nous demande seulement de rester sur nos canapés.

**ON PEUT Y ARRIVER !**

Gardez le moral et le sourire, le confinement c'est aussi le moyen de ressouder les liens familiaux, de trouver de nouveaux jeux en famille ou en couple ;-)



**AREALTI**

CONSEIL ET INGÉNIERIE DES SYSTÈMES EMBARQUÉS

TRAVAILLEZ, LISEZ DES LIVRES, REGARDEZ DES FILMS, JOUEZ À DES JEUX VIDEO, DESSINEZ, REFLECHISSEZ, ECRIVEZ, CUISINEZ, DORMEZ, JOUEZ DE LA MUSIQUE, ECOUTEZ DE LA MUSIQUE, CHANTEZ, DANSEZ DANS LE SALON, OCCUPEZ-VOUS DE VOS PLANTES VERTES, APPELEZ DE VIEUX AMIS, FAITES DE LA GYM, JOUEZ AVEC VOS ENFANTS, OU NE FAITES RIEN DU TOUT MAIS...

# RESTEZ À LA MAISON

CA N'A JAMAIS ETE AUSSI FACILE DE SAUVER DES VIES

