

Pour vous aider à traverser cette crise sanitaire
KLESIA Mut' vous accompagne pendant cette période.

JE M'AUTO-DIAGNOSTIQUE

«Vous présentez des symptômes du virus ? Vous craignez d'être contaminé(e) ? Que faire ? »

KLESIA, membre de l'alliance digitale contre le Covid19, lutte avec vous contre le coronavirus grâce à la mise à disposition d'un outil d'auto-évaluation en ligne.

Répondez à quelques questions afin d'évaluer votre risque de contamination, puis découvrez les préconisations adaptées à votre état de santé. Vous trouverez aussi des conseils pour vous protéger et protéger vos proches.

Evaluez votre risque



*Sur un site référencé
par le Ministre de la Santé,
100% sécurisé, anonyme
et en ligne, disponible
24h/24 et 7j/7.
maladiecoronavirus.fr*

J'AI BESOIN D'AIDE

« Comment mes garanties d'assistance peuvent m'accompagner ? »

Dans le cas où vous bénéficiez d'une assistance incluse dans votre complémentaire santé celle-ci propose des services complémentaires en cas d'hospitalisation ou en cas d'immobilisation imprévue au domicile pour gérer au mieux certaines situations :

- **Aide à domicile** pour le ménage, la vaisselle, la préparation des repas, le repassage.
- **Service de livraison à domicile** pour les repas, les courses et les médicaments.
- **Transport et/ou hébergement** des animaux domestiques.
- **Transfert convalescence chez un proche.**
- **Informations** médicales, recherche de professionnels de santé, informations juridiques, etc...

De plus, vous pouvez avoir accès à un soutien psychologique par téléphone avec des experts. De quoi vous redonner du baume au cœur !

Accédez à vos garanties



*composez le numéro de
téléphone figurant sur
votre notice d'assistance*

*Service accessible 24h/24
et 7j/7*

« Comment rester zen en cette période ? »

Nous vous offrons un accès gratuit à une application mobile de méditation « **Mind** ». Au programme une séance live par jour, des podcasts et plus de 350 séances de méditation réalisées par les plus grands experts du monde dont un programme dédié aux enfants.

Avec vos enfants, seul ou avec votre moitié, pratiquez la méditation pour réduire votre stress, l'anxiété, recentrer votre énergie et vous occuper lors du confinement. Un moment rien que pour vous, pour lâcher prise !

Méditez dès à présent



Accès à la version de l'application premium jusqu'au 30 Septembre 2020.

Téléchargez l'application **Mind** sur [l'App Store](#) ou sur le [Play Store](#) et inscrivez-vous et n'oubliez pas de remplir le code d'activation suivant :

KLESIAXMIND54

« Comment mieux vivre cette période de confinement ? »

• Retrouvez des vidéos pour mieux gérer cette période.

Elaborées par des experts psychologues de la gestion de crise, ces vidéos vous permettent de mieux gérer le stress et l'anxiété liés aux situations inédites auxquelles la France doit faire face.

Ces vidéos abordent notamment les thèmes suivants :

- Comment gérer son stress en période de crise sanitaire ?
- Comment se préserver en période de chômage partiel dû à une crise sanitaire ?
- Télétravail : comment se préserver et s'organiser dans un contexte de crise sanitaire ?

• En tant que partenaire de l'Alliance digitale contre le Covid19, KLESIA vous offre également accès au premier site dédié à bien vivre son confinement :

coachcov.com

• Testez nos recettes et astuces pratiques sur la nutrition concoctées avec SmartDiet.

Suivez les vidéos



Mieux vivre son confinement :

www.klesia.fr/des-vidéos-pour-mieux-gérer-le-confinement