



Avec les Nuls, tout devient facile !

# LE CORONA VIRUS

POUR

# LES NULS

*ou comment  
survivre  
au confinement*

- ✓ Illustrations
- ✓ Conseils malins, solutions rusées



# Conseil N°1 : Avoir une tenue adaptée aux longs jours du confinement



## En cette longue période de confinement, quoi de mieux que d'être à l'aise ?

Pendant cette période, votre pyjama est mis à l'honneur et sera votre meilleur allié durant ces prochains jours.

Vous êtes bloqués chez vous, personne ne peut vous rendre visite, alors pourquoi s'habiller ?



## Vous êtes en mode télétravail ?

Lors du confinement, vous êtes amené à faire des visioconférences ?

**PAS DE PANIQUE** : nous avons LA solution !

Pas besoin de se casser la tête...Il vous suffit simplement d'enfiler un haut par dessus votre pyjama afin de faire bonne figure...  
**ET VOILÀ LE TOUR EST JOUÉ !**



## Conseil N°2 : Continuer à faire du sport



### Ne vous laissez pas abattre et profitez-en pour faire du sport !

Pour ceux qui ont la chance d'avoir un jardin, vous n'avez pas d'excuses !

En revanche, pour ceux qui sont enfermés dans leur appartement, tout problème a une solution.



Vous êtes un fan de foot, mais ne pouvez plus sortir pour jouer ?  
Remplacez le ballon par un rouleau de PQ afin d'éviter la casse.



Adeptes du ping-pong ?

Vous avez encore l'occasion de faire une petite partie avec votre voisin.

Une seule règle : ne pas faire tomber la balle

# Conseil N°3 : Maintenir sa vie sociale



**Vous vous retrouvez tout seul dans votre appart ?  
Pas de panique ...**

Gardez le lien avec vos proches et faites des activités.

**COMMENT ?** Par visioconférence



Et pour ceux qui ont le "malheur" d'être nés en mars ou en avril, vous avez encore la possibilité de trinquer à distance.

**TOUT N'EST PAS PERDU !**



Vous êtes pris par une soudaine envie d'apéro ?  
2 solutions possibles :





# RESTEZCHEZVOUS

## ET SURTOUT :

Mangez 5 fruits et légumes par jours,  
si vous ne voulez pas doubler de volume à la  
fin du confinement

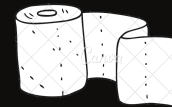
## Mes derniers petits conseils pour combattre le Corona virus :



Lavez-vous les mains !



Faites votre réserve de pâtes,  
mais pas trop quand même !



Le Corona virus ne donne pas la  
diarrhée, donc pas besoin de  
dévaliser le rayon !