

# Tips in tijdens van corona

## Vergeet niet dat je een dienst aan de samenleving aan het leveren bent.

- In quarantaine: je verkleint de kans op verspreiding van het virus
- Aan het werk: je zorgt ervoor dat de maatschappij blijft draaien

## Jezelf en naasten beschermen

- Zorg voor routine  
Probeer je normale dagdagelijkse structuur aan te houden en zaken die niet meer kunnen in te vullen door andere zinvolle activiteiten
- Vermijd fake-news en bekijk niet te vaak nieuwsupdates  
Dit helpt ook tegen verontrustende gedachten
- Onderhoudt je sociale contacten (via technologische hulpmiddelen, of schrijf eens een brief/kaartje) – bouw dit ook in in je dagelijkse routine
- Neem tijd om te ontspannen
- Indien mogelijk: wees aandachtig voor de kwetsbaren in je omgeving
- Blijf fysiek actief
- Bewaak je slaapritme
- Nuttig gezonde voeding
- Zoek je toevlucht niet in een ongezonde levensstijl: verwerk je emoties op een gezonde manier

## Gevoelens van angst en onrust zijn normale reacties op deze abnormale situaties.

- Praat erover met mensen die je vertrouwt
- Schakel een hulplijn in, indien nodig/gewenst  
Betrouwbare info: zie: [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be) of 0800 14 689

## Hulplijn Psychologische bijstand en Zingeving: 052 25 27 47

Ondervind je moeilijkheden bij het opvolgen van één van bovenstaande tips. Dan kan je steeds terecht bij ons voor meer informatie/ondersteuning.

