

# COVID-19

## Tips om jezelf en je naasten te beschermen



Rode Kruis  
Vlaanderen

### Zorg voor veiligheid



**Blijf op de hoogte van de laatste richtlijnen van de overheid.**



**Was je handen geregeld en grondig met water en zeep.**



**Hou voldoende afstand, minstens 1,5 meter.**



**Ziek? Blijf zoveel als mogelijk thuis en bel je huisarts. Binnen blijven is ook helpen!**



# COVID-19

## Tips om jezelf en je naasten te beschermen



Rode Kruis  
Vlaanderen

### Zorg voor rust en routine



Volg enkel betrouwbaar nieuws. Maak onderscheid tussen officiële bronnen en geruchten.



Erken je eigen gevoelens en praat erover met iemand die je vertrouwt.



Zoek nieuwe manieren om te ontspannen. Blijf ook thuis bezig met zinvolle activiteiten (koken, tuinieren, lezen, ...).



Bouw routine in, elke dag enkele vaste gewoontes zorgen voor rustpunten.



# COVID-19

## Tips om jezelf en je naasten te beschermen



Rode Kruis  
Vlaanderen

### Zorg voor elkaar



**Contacteer elkaar via telefoon, videogesprekken, Whatsapp, ... .  
Of nog leuker: schrijf een briefje!**



**Wees extra zorgzaam voor kwetsbare mensen en bied hen een luisterend oor of hulp.**



# COVID-19

## Tips om jezelf en je naasten te beschermen



Rode Kruis  
Vlaanderen

### Betrouwbare info



Check [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

### Praktische vraag of ondersteuning nodig?



Bel het infonummer **0800 14 689**

### Zoek je een luisterend oor?



Bij Tele-Onthaal kan je terecht: bel naar **106** of chat op [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be).



Jongeren kunnen terecht bij Awel: bel naar **102** of chat op [www.awel.be](http://www.awel.be).