



Seine Angst bewältigen

Sie ist **normal** und nützlich, weil sie uns die offiziellen Empfehlungen einhalten lässt, ABER sie kann Folgendes provozieren: unangemessene Panik; Verleugern oder Minimieren der Realität.

Diese 2 Reaktionen verstärken die Probleme!

Arbeiten

Folgen Sie den **Anweisungen** Ihres Arbeitgebers. Einige von ihnen werden arbeiten müssen, sei es vor Ort oder von zuhause aus; andere werden zuhause bleiben müssen. Respektieren Sie das.

Sie sind genauso **solidarisch**, wenn Sie zu Hause bleiben und so dazu beitragen, die Risiken der Ausbreitung zu begrenzen, wie wenn Sie direkt zur Bewältigung der Krise beitragen. Sie können die Menschen, die an der Front arbeiten müssen, auch mit kleinen Gesten **unterstützen**.



Solidarisch sein

- Für die Gemeinschaft sorgen, indem die **Verhaltensregeln eingehalten werden**.
- Menschen in der Umgebung **helfen**, die es nötig haben (Lebensmittel einkaufen und liefern ...).
- Mit Freunden und Familie in **Kontakt** bleiben (Telefon, soziale Netzwerke).
- **Von sich hören lassen**, isolierte Menschen unterstützen (Post, Fotos ...).

Coronavirus:

Wir alle haben die Ressourcen, um das richtige Gleichgewicht zu finden und diese Krise gemeinsam zu überstehen

INFORMATIONS



Sich informieren

Zwischen Wichtigem und Unwichtigem unterscheiden.

- Sich an die **offiziellen Informationen (BAG, Kanton)** halten.
- Richtige Menge / Rhythmus (nicht dauernd!!).
- **Geben Sie keine falschen Informationen / Gerüchte weiter** und lassen Sie sich nicht von **ihnen** überfluten.

Sich beschäftigen

Der soziale Rhythmus **verlangsamt sich**, dies bedeutet, dass mehr Zeit zur Verfügung steht, daher ist es wichtig, einen gewissen

Lebensrhythmus **aufrechtzuerhalten**:

- Mit seinen Kindern / Tieren spielen;
- Handwerkliche und kreative Tätigkeiten (Stricken, Malen ...);
- Gartenarbeit, Basteln ...;
- Wenn möglich, einen Spaziergang an der frischen Luft machen;
- Lesen, Filme schauen usw.;
- Aufräumen, ...

Social Distancing respektieren



Sich um die Seele und den Geist kümmern

Lassen Sie den Gedanken an Angst und Krankheit nicht zu viel Platz (**bleiben Sie aktiv**):

- **Stressbewältigung** (Entspannung, Meditation, Atmung: Webseiten);
- Seien Sie geduldig, verstehen, respektieren und akzeptieren Sie die offiziellen Massnahmen;
- **Tolerieren Sie die Unsicherheit** und reagieren Sie flexibel auf veränderte Umstände.



Sich um seinen Körper kümmern

- Abwechslungsreiche und regelmässige **Ernährung**

- Ausreichend **Schlaf** zu regelmässigen Zeiten.
- Kümmern Sie sich um Ihren **Körper** (Bewegung, an die frische Luft und an die Sonne gehen, Durchführung der üblichen Behandlungen wie vorgeschrieben ...).
- **Beobachten Sie sich**: Erkennen Sie Symptome und behandeln Sie sich zu Hause.
- Beobachten Sie die Entwicklung; halten Sie die Zeit der Genesung und der Selbstisolierung ein.