

# Coronavirus: Omgaan met stress

De maatregelen tegen het coronavirus vragen van iedereen de nodige aanpassingen. Dat kan soms stresserend zijn. Dat is normaal. Hieronder vind je enkele tips om op een gezonde manier met verandering en stress om te gaan.

## Volg het nieuws en de media, maar niet te fanatiek

Zo vermijd je stress en angst. Focus op positieve zaken! Let op met fake news: wees je ervan bewust dat niet alles wat je over het virus hoort, waar is. Blijf op de hoogte via betrouwbare kanalen zoals het nieuws en [onze webpagina](#), maar geloof niet alles wat op sociale media circuleert.

## Breng structuur in je dag

Sta elke dag ongeveer op hetzelfde uur op, deel je dag in, sla geen maaltijden over en ga op hetzelfde tijdstip slapen ... Dat is ook belangrijk voor kinderen.

## Hanteer een gezonde levensstijl

Bewegen en sporten kunnen ook in huis. Zet de tafel maar aan de kant! Ook gezonde voeding en voldoende slaap zijn belangrijk.

## Hou contact met je familie en vrienden


Doe dit wel enkel online of telefonisch. Pep elkaar wat op!

## Praat met mensen die je vertrouwt


Praat erover wanneer je je droevig, angstig of gestresseerd voelt. Het is een emotionele en moeilijke periode, dus schaam je niet om hulp te vragen indien nodig.

## Contact

### [Coronavirus: info m.b.t. Hamme](#)


 0470 82 03 98

HTTP <http://www.hamme.be/coronavirus>

 Vandaag open van 09:00 tot 12:00, van 13:30 tot 16:00  
Morgen open van 09:00 tot 12:00, van 13:30 tot 16:00

### [Alle informatie](#)

### [Coronavirus: algemene info](#)

 0800 14 689

HTTP <http://www.info-coronavirus.be>