

Bereiten Sie sich gut vor

Bringen Sie möglichst im Voraus in Erfahrung, wo und wie Sie bei Bedarf Hilfe erhalten können. Zum Beispiel ist es wichtig, das Sie sich Lebensmittel liefern lassen oder wissen, wo Sie medizinische Versorgung anfragen können. Kümmern Sie sich darum, alle Medikamente, die sie regelmäßigen einnehmen, vorrätig zu haben

Bleiben Sie in Verbindung

Wenn die Gesundheitsbehörden empfehlen oder anordnen, soziale Kontakte einzuschränken, bleiben Sie per Telefon, E-Mail, über soziale Medien oder Videoanrufe mit nahestehenden Personen in Verbindung. Bitten Sie auch rechtzeitig um Unterstützung, z. B. bei der Besorgung von Medikamenten oder Lebensmitteln.

Gestalten Sie einen Tagesablauf

Halten Sie möglichst an gewohnten Beschäftigungen und Zeitplänen fest und schaffen Sie neue Routinen, wo sich die Umstände geändert haben. Zum Alltag können z. B. regelmäßige Übungen, tägliche Aufgaben im Haushalt, soziale Kontakte und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten (Z. B. Malen, Kochen, Basteln), zählen.

Behalten Sie Ihr Wohlergehen im Blick

Achten Sie in Angst- und Stressphasen auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Spaß machen und die Sie entspannend finden. Behalten Sie Ihren Schlafrythmus bei und Essen sie regelmäßig und gesund. Lernen Sie einfache körperliche Übungen, die Sie täglich Zuhause bzw. in Quarantäne durchführen können.

Informieren Sie sich richtig und in Maßen

Der große und anhaltende Strom an Nachrichten über den Ausbruch des Coronavirus kann beunruhigend sein. Informieren Sie sich deshalb regelmäßig und in Abständen über vertrauenswürdige Medien zu den Fakten, statt sich von Gerüchten und Fehlinformationen verunsichern zu lassen.

Notiz

