



Hausarztpraxis

Bruchhauserstrasse

Merkblatt für die Allgemeinbevölkerung: COVID-19

- Es ist normal, sich traurig, ängstlich, gestresst, unsicher oder wütend zu fühlen.
- Soziale Unterstützung hilft: Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen. Kontaktieren Sie Ihre Freunde und Familie.
- Wenn Sie zu Hause bleiben, erhalten Sie einen gesunden Lebensstil aufrecht. Dazu zählen zum Beispiel körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und soziale Kontakte (ggf. über Telefon/elektronische Medien).
- Vermeiden Sie Konsum von Tabak, Alkohol oder anderer Drogen als Strategie zur Emotionsregulierung.
- Falls notwendig, suchen Sie sich Unterstützung bei Gesundheitsfachkräften oder anderen Personen in Ihrem sozialen Umfeld, denen Sie vertrauen.
- Machen Sie sich einen Plan, wo Sie Hilfe bezüglich körperlicher, psychischer und psychosozialer Probleme erhalten können, falls dies notwendig werden sollte.
- Sich an Fakten orientieren: Verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihr persönliches Risiko und die Möglichkeiten, sich zu schützen.
- Beachten Sie auch positive Nachrichten bezüglich der aktuellen Krise, beispielsweise die Zahlen der bereits geheilten Personen oder Berichte über milde Krankheitsverläufe.