

COVID-19

Tips voor zorgverleners



Rode Kruis
Vlaanderen

Zorg voor voldoende rust



Adem!

**Neem tijd om in eer en geweten te beslissen.
Pauzeer regelmatig.**



**Volg betrouwbaar nieuws, maar las ook
voldoende rustmomenten in waarop je
géén nieuws volgt.**



**Neem tijd om je gevoelens, zoals angst of
frustratie, te begrijpen en te aanvaarden.
Dit zijn normale gevoelens bij deze crisis.
Ventileer je gevoelens en deel je behoeften.**

in samenwerking met:



#SamenTegenCorona