

# COVID-19

## Tips voor zorgverleners



Rode Kruis  
Vlaanderen

### Zorg voor jezelf



**Verzorg je dagritme.  
Eet regelmatig & gezond.  
Drink water.**



**Vertrouw op wat je hielp bij  
eerdere moeilijke momenten.**



**Slaap en rust voldoende.  
Dit is een trage crisis.**

in samenwerking met:



Vlaanderen  
verbinding werkt



Federale overheidsoverheid  
VOLKSGEZONDHEID,  
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN  
EN LEEFMILIEU

**#SamenTegenCorona**