

Zorgen voor elkaar

Vanuit **China** verspreidde het coronavirus zich naar de rest van de wereld. **Italië** is nu het zwaarst getroffen land. Ook bij ons worden de maatregelen almaar strenger. Enkel samen kunnen we de verspreiding tegengaan.

We moeten zo weinig mogelijk contact hebben met anderen. Op die manier isoleren we het virus en kan het zich minder snel verspreiden. Dat is belangrijk. Voor oudere en zieke mensen is het risico het grootst. Toch bleek dat kerngezonde dertigers ook een ernstige vorm van het virus kunnen vertonen. Als iedereen tegelijkertijd ziek wordt, komen ziekenhuizen in de problemen. Er zijn immers geen honderden toestellen en bedden op de spoeddienst. Ook voor verplegers en artsen wordt het een zware klus. Zij mogen zelf niet ziek worden als ze mensen helpen.

Creatief
Het komt er dus op neer om creatief te zijn. Zoek manieren om in contact te blijven met familie en vrienden. Blijf op een afstand en hou contact via een videogesprek. Schrijf een kaartje naar grootouders in het rusthuis. Of praat met je vrienden aan de telefoon.

Samen werken
Misschien werken je ouders nu wel thuis. Dat betekent dat jullie veel



Foto Willy De Moor

meer tijd samen doorbrengen. Daar zal allicht wel eens ruzie van komen. Maak duidelijke afspraken met je gezinsleden. Zorg ook dat je een planning hebt voor je schooltaken. Werk uitstellen zou een gigantische leerachterstand opleveren. Wie een planning maakt, gaat veel problemen uit de weg. Wissel moeilijke activiteiten af met fijne. Zorg voor voldoende variatie en afspanning. Even in de tuin bewegen kan veel stress wegnemen.

vervolg

Solidariteit

Iedereen moet zijn leven drastisch aanpassen. In landen als Italië, **Spanje** en **Frankrijk** is er een *lockdown*. Mensen mogen zich enkel beperkt verplaatsen. Bijvoorbeeld wanneer ze eten of medicijnen nodig hebben. Ondanks die moeilijke situatie lijken de solidariteit en creativiteit groot. Mensen steunen

elkaar zonder het huis uit te komen. In Italiaanse straten doen mensen op bepaalde tijdstippen hun raam open. Ze zingen samen liederen. Of ze geven een daverend applaus met hun potten en pannen. Dat doen ze om de zorgverleners te steunen. Ondanks de isolatie is er op die manier toch samenhorigheid. Hoe pak jij de coronacrisis aan?



>>> Muziek en applaus weerklinken elke avond in de Italiaanse straten. (Foto Belga)