

Bleiben wir zu Hause, schützen wir uns alle!

So fällt uns die Decke nicht auf den Kopf.

- **Sicherheit herstellen:** Ängste, Sorgen und Stimmungsschwankungen sind normal. Informieren Sie sich regelmäßig, damit Sie die Fakten kennen! Halten Sie sich an die offiziellen Quellen. Lassen Sie sich durch Falschmeldungen nicht verunsichern.
- **Zusammenhalt - in Kontakt bleiben:** Halten Sie per Telefon, Videotelefonie, per WhatsApp oder Skype Kontakt. Humor ist nicht nur erlaubt, sondern erwünscht!
- **Aktiv sein:** Überlegen Sie sich positive Aktivitäten. Vergessen Sie nicht auf den körperlichen Ausgleich. Aber bitte nur mit Personen, mit denen Sie zusammen wohnen.
- **Alltag erhalten:** Versuchen Sie im gewohnten Ablauf zu bleiben.
- **Ressourcen aktivieren - Was macht mir Mut?** Überlegen Sie sich was Ihnen gut tun könnte.
- **Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren:** Nehmen Sie ganz bewusst das Gute und Positive in den Blick!
- **Sie leisten einen wichtigen Beitrag!** Machen Sie sich immer wieder bewusst, dass die momentanen Maßnahmen wichtig sind!
- **Andere aufbauen:** Einsame, vor allem ältere Mitmenschen freuen sich über Briefe, Fotos, Nachrichten, selbst gemalte Bilder. Die Kinder sollen ihrer Kreativität freien Lauf lassen.
- **Positive Gedanken:** Können den Tag gleich schöner machen.

Gesicherte Informationen und Hotlines:

www.salzburg.gv.at/corona-virus

