



## MATDEELUNG UN D'BIERGER Angschtzoustänn ? Wat maachen ?

Déi aktuell Kris ka besonnesch beängschtegend op d'Leit wierken. D'Angscht an d'Onrou kënnen een dann heiansdo iwverwältigen, zemools wann een sech an der sozialer Isolatioun befënnt.

**De Gesondheetsministère** huet an deem Sënn eng Rei Rotschléi an Informatiounen publizéiert:

- Sicht iech vertrauenswierdeg Informatiounsquellen, wéi zB den Internetsite vun der Regierung ([www.gouvernement.lu](http://www.gouvernement.lu)) a verbréngt net ze vill Zäit domadder Online-Medien ze consomméieren (kuckt des Medien just 1-2 mol den Dag).
- Gitt iech ärer Angscht bewosst. Passt op wéini dir Angscht hut a probéiert ze verstoe firwat. Konzentréiert iech op de Moment, an denkt net iwver Onsécherheeten no.
- Haalt iech esou gutt et geet un är üblech Routine.
- Schwätzt mat Persounen, déi selwer roueg sinn an iech är Angscht kéinten huelen.
- Wann dir spiert, dass dir vun ärer Angscht iwverwältegt gitt, kënnt dir iech Hëllef froen an zB **SOS Détresse (454545)** oder **d'Hotline 8002 8080** uruffen.



**SOS Détresse**

**Sante.lu**

**CORONAVIRUS**  
HOTLINE: 8002 8080

### Aner nätzlech Telefonsnummern:

KANNER- A JUGENDTELEFON: 11 61 11

FEMMES EN DETRESSE: 123 44

CROIX ROUGE - RIICHT ERAUS: 2755-5800

ELTERENTELEFON: 26 640 555

An dësem Kontext freet de Schäfferot d'Awunner vun der Gemeng Jonglënster hir **Solidaritéit** ze weisen **an sech ëm hir isoléiert Matbierger ze këmmern**.

**Benotzt heifir den Telefon an déi aner elektronesch Kommunikatiounsmëttel a frot bei ären Nopere no ob et hinne gutt geet a gitt hinnen d'Gefill net eleng gelooss ze sinn!!**

**MERCI**

**:DQ GU\$OOHIEUDKW NsW GURK GH  
3RWHU7HOHIRQRW DNWpBUHQ**



**78 72 72 - 1**



**Vu Méindes bis Freides vun  
09.00-12.00  
a vu  
14.00-17.00**