

## Informatie coronavirus (COVID-19)

### Informatie voor ouders

Het coronavirus is elke dag in het nieuws. Ook als je zelf niet ziek bent, krijgen jij en je gezin te maken met het coronavirus. Er wordt veel over gepraat, evenementen zijn afgelast, horeca is dicht en ook scholen en kinderdagverblijven zijn gesloten. *Hoe ga je hier als ouder mee om?*

### Tien tips in het omgaan met de 'nieuwe' thuissituatie

De huidige thuisblijfsituatie zorgt voor vragen bij veel ouders. Hoe ga je hier als ouder mee om? Lees [hier](#) de tien tips.

### Wat als spanningen thuis oplopen door coronavirus?

Het zijn onzekere tijden. Niemand weet welke gevolgen het coronavirus precies gaat hebben en hoe lang deze periode gaat duren. Kinderen, jongeren en ouders zijn veel meer thuis dan gewoonlijk. Dat kan voor spanningen zorgen, wat invloed heeft op je draagkracht. Zeker als er geen afleiding is door bijvoorbeeld thuisonderwijs, sport en sociale activiteiten. Lees hier meer over via [deze link](#).

De jeugdverpleegkundigen van GGD Zeeland zijn, doordat school gesloten is, niet aanwezig maar wel per mail te bereiken. Voor onze school is dat Martin van der Hoek, zijn mailadres is [Martin.vanderHoek@ggdzeeland.nl](mailto:Martin.vanderHoek@ggdzeeland.nl)

## Informatie voor jongeren

### Hoe gevaarlijk is het coronavirus voor jouw gezondheid?

Je hoeft niet bang te zijn, maar hou wel goed het nieuws in de gaten. En neem voorzorgsmaatregelen:

- Was je handen regelmatig;
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
- Gebruik papieren zakdoekjes;
- Geen handen schudden;
- Blijf thuis als je verkoudheidsklachten krijgt.

### Vragen over het coronavirus

Ga dan naar de website van de [Rijksoverheid](#). Ook kun je bellen naar: 0800-1351. Dit telefoonnummer is dagelijks bereikbaar van 8:00 tot 22:00 uur.

Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) heeft speciaal voor jongeren antwoorden op de meest gestelde vragen over het coronavirus op hun [website](#) geplaatst. En lees ook eens wat je als jongere kunt doen als thuis de [spanningen](#) oplopen.

Naast Corona zijn er misschien ook nog andere zaken die je nu extra bezig houden omdat je thuis bent en meer tijd hebt om na te denken. Op [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) is veel informatie te vinden over onderwerpen waar je als jongere vragen over kunt hebben. Daarnaast kun je hier ook anoniem chatten én per mail vragen stellen! ***Maak er gebruik van!***