

Beste lezer,

GEZONDHEIDSNIEUWS

We zijn weer een maandje verder, maar corona heeft ons nog steeds in de greep.

Ondanks de geplande versoepelingen, blijft de lockdown voor velen onder ons nog steeds een feit. Angst om besmet te worden, bezorgdheid over familie en vrienden, thuiswerken met een kleuter aan je been of gewoonweg eenzaamheid omdat je sociale leven is stilgevallen: **velen onder ons krijgen het mentaal moeilijk**. Tegelijkertijd blijft het ontzettend belangrijk om de maatregelen na te leven om dit vieze beestje onder controle te krijgen!

⇒ **In bijlage vind je een heleboel tips om mentaal fit te blijven tijdens de coronacrisis.**

Voor de moslimgemeenschap is vorige week de **RAMADAN** gestart. Dat die dit jaar op een andere manier beleefd zal worden, staat als een paal boven water. We wensen hen een gezellige maar ook een veilige vastenperiode toe!

⇒ **In bijlage vind je een artikeltje van onze diëtiste Joke, die je tips geeft om de Ramadan gezond door te komen!**

PRAKTIJKNIEUWS

Vanaf **4 mei** zullen wij in het Buurtgezondheidscentrum onze werking stilaan wat meer versoepelen. Om dit in goede banen te leiden, is het belangrijk dat jullie zich goed aan de (nieuwe en bestaande) regels houden:

- **NIEUW: MONDMASKER (of andere neus-mondbedekking) is verplicht bij het betreden van de praktijk (vanaf 12 jaar)**
 - **VOLG DE RICHTLIJNEN** die in de praktijk uithangen
 - **EERST TELEFONISCH CONTACT** voor je naar de praktijk komt
- ➔ De zorgverlener zal via telefonisch contact beslissen of je al dan niet op afspraak kan komen.

Heb je geen mondmasker? Via www.maakjemondmasker.be vindt je instructies om er zelf eentje te maken.

Daarnaast zullen de inwoners van Genk, Oudsbergen, As, Houthalen-Helchteren, ... er midden mei eentje ontvangen (bovenop de maskers die ter beschikking zullen gesteld worden vanuit de overheid). Als je echt dringend in de praktijk moet zijn en geen mondmasker hebt, vragen we je om je neus en mond te bedekken met een sjaal/bandana/...

Ben je handig en wil je je steentje bijdragen? Doe mee aan de Nationale Naaiactie en maak mondmaskers! Meer info op www.maakjemondmasker.be.



[ZENIA](#)

VOOR MEER (CORONA)NIEUWS EN GEZONDHEIDSTIPS KAN JE ONS VOLGEN OP FACEBOOK [BGC ALTHEA EN](#)



Zorg voor jezelf en elkaar!

Met vriendelijke groeten,

Tamara Sujew

Maatschappelijk assistente
Gezondheidspromotor



Tel: 089/38 21 35
info@bgc-althea.be

Risstraat 22
3600 Genk
www.bgc-althea.be

