

AVIS AUX CITOYENS

Que faire en cas d'angoisse ?

La crise actuelle est particulièrement inquiétante pour nous tous. La peur et l'anxiété peuvent parfois être envahissantes, surtout en cas d'isolation sociale.

Pour remédier à cette situation le **Ministère de la Santé** a publié les recommandations et informations suivantes à ce sujet :

- Choisissez des sources d'informations fiables comme le site du gouvernement.lu et limitez le temps de consommation des médias en ligne.
- Prenez conscience de votre anxiété. Observez quand vous vous sentez anxieux et tentez de comprendre pourquoi. Focalisez-vous sur l'ici et le maintenant et ne ruminez pas sur des incertitudes.
- Restez proche de votre routine habituelle.
- Parlez avec des personnes calmes.
- Si vous avez le sentiment que votre anxiété devienne de plus en plus envahissante, vous pouvez appeler p.ex. **SOS Détresse (454545)** ou la **Hotline 8002 8080**.



SOS Détresse



Sante.lu

Autres numéros de téléphone utiles:

KANNER- A JUGENDTELEFON: **11 61 11**

FEMMES EN DETRESSE: **123 44**

CROIX ROUGE - RIICHT ERAUS: **2755-5800**

ELTERENTELEFON: **26 640 555**

Dans ce contexte, le collège échevinal demande aux habitants de la commune de Putscheid de montrer leur **solidarité** et de **s'occuper particulièrement de leurs concitoyens isolés**. Utilisez le téléphone et les moyens de communication électroniques et rassurez-vous que vos voisins vont bien et qu'ils ne se sentent pas tous seuls !! **MERCI**

Si vous avez besoin d'aide, vous pouvez également vous adresser à l'Administration communale de Putscheid:



285593



secretariat@putscheid.lu



MATDELUNG UN D'BIERGER

Angschtzoustänn ? Wat maachen ?

Déi aktuell Kris ass besonnesch beängschtegend vir eis all. D'Angscht an d'Onrou kënnen een dann heiansdo iwberwältigen, zemoos wann een sech an der sozialer Isolatioun befënnt. **De Gesondheitsministère** huet an deem Sënn eng Rei Rotschléi an Informatiounen publizéiert:

Sicht iech vertrauenswierdeg Informatiounsquellen, wéi zB den Internetsite vun der Regierung (www.gouvernement.lu) a verbréngt net ze vill Zäit domadder Online-Medien ze konsumméieren.

- Gitt iech ärer Angscht bewosst. Passt op wéini dir Angscht hut a probéiert ze verstoe firwat. Konzentréiert iech op de Moment, an denkt net iwber 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 iwberwältegt gitt, kënnt dir iech Hëllef froen an zB **SOS Détresse (454545)** oder **d'Hotline 8002 8080** uruffen.



Aner nützlech 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 hir **Solidaritéit** ze weisen **an sech ëm hir isoléiert Matbierger ze këmmern**.

Benutzt hefir 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

Wann dir Hëllef braucht, kënnt dir och d'Gemeng Pëtschent kontaktéieren:



285593



secretariat@putscheid.lu