AVIS AUX CITOYENS

Que faire en cas d'angoisse ?

La crise actuelle peut être particulièrement inquiétante pour les gens. La peur et l'anxiété peuvent parfois être envahissantes, surtout en cas d'isolation sociale.

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 (consultez ces médias 1-2 fois par jour).
- Prenez conscience de votre anxiété. Observez quand vous vous sentez anxieux et tentez de comprendre pourquoi. Focalisez-vous sur l'ici et le maintenant, ne ruminez pas sur des incertitudes.
- Restez proche de votre routine habituelle.
- Parlez avec des personnes calmes.
- Si vous sentez que votre anxiété devient de plus en plus envahissante, vous pouvez appeler p.ex. **SOS Détresse (454545)** ou la **Hotline 8002 8080**.

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 d'Esch-sur-Sûre de montrer leur **solidarité** et de **s'occuper 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 d'Esch-sur-Sûre:

839112-1

population@esch-sur-sure.lu

Angschtzoustänn ? Wat maachen ?

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

De Gesondheetsministère huet an deem Sënn eng Rei Rotschléi an Informatioune 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 consomméieren (kuckt des Medien just 1-2 mol den Dag).
- Gitt iech ärer Angscht bewosst. Passt op wéini dir Angscht hutt a probéiert ze verstoe firwat. Konzentréiert iech op de Moment, an denkt net iwwer 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 iwwerwältegt gitt, kënnt dir iech Hëllef froen an zB **SOS Détresse (454545)** oder **d'Hotline 8002 8080 uruffen.**

45 45 45.lu SOS Détresse

Sante.lu CORONAVIRUS HOTLINE: 8002 8080

Aner nëtzlech Telefonsnummeren:

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 këmmeren**.

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

Wann dir Hëllef braucht, kënnt dir och d'Gemeng Esch-Sauer kontaktéieren:

839112-1

population@esch-sur-sure.lu