

## Beste Mechelaar,

Het coronavirus heeft heel de wereld in zijn greep. Het is nu de opdracht van ons allemaal om de verspreiding ervan zo goed mogelijk af te remmen en ouderen en kwetsbaren te helpen.

Maar in deze crisistijd komt heel veel informatie tegelijk op ons af. Daarom zetten we in deze folder de essentiële informatie op een rijtje: de belangrijkste maatregelen van de hogere overheid, een overzicht van de aangepaste stedelijke dienstverlening en tips om zelf gezond te blijven en geen andere mensen te besmetten.

Draag zorg voor elkaar. En vergeet nooit: samen komen we hier sterker uit!

**Alexander Vandersmissen**  
Burgemeester

## Dienstverlening

Het Huis van de Mechelaar is uitzonderlijk gesloten op dinsdag en vrijdag. We blijven telefonisch bereikbaar op het nummer 0800 20 800 voor afspraken en informatie.

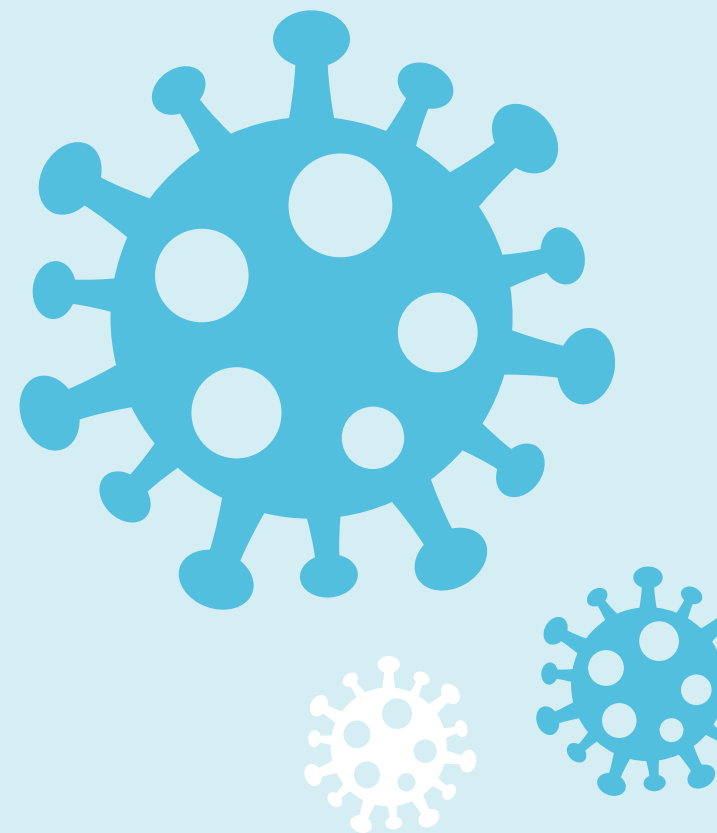
- Het snelloket werkt enkel op afspraak.
- De loketten werken enkel op afspraak.
- Enkel dringende afspraken gaan door, niet dringende afspraken worden afgebeld of verplaatst.
- Er is geen dienstverlening in de dorpen.
- We doen geen huisbezoeken.
- Betalen kan enkel via bancontact.

## Federale overheid

[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

- Vragen over gezondheid en openbare orde:  
**0800 14 689**
- Vragen over economie:  
**0800 120 33**
- Vragen over hulp aan Belgen in het buitenland:  
**02 501 4000**

[mechelen.be/  
coronavirus](http://mechelen.be/coronavirus)



**Corona** info  
voor onze  
inwoners

#2800tegen corona  
#vlaanderenhelpt



## # Hulp nodig van een vrijwilliger?

Kan je je huis niet uit en heb je hulp nodig bij boodschappen? Ben je eenzaam en wil je een babbeltje doen met iemand? Heb je zorg nodig thuis? Ken je iemand die hulp nodig heeft? Bel 0800 20 800 of surf naar onze site.

We zoeken met plezier iemand om je te helpen. Deze vrijwilliger contacteert je dan om af te spreken.

[mechelen.be/hulpnodig](https://mechelen.be/hulpnodig)  
[mechelen.be/needhelp](https://mechelen.be/needhelp)

## # Wil je zelf helpen?

Draag zorg voor elkaar. Ontdek wat je allemaal kan doen om je buren of kennissen te helpen. Lukt het voor jou niet digitaal, bel ons dan tijdens de kantooruren op 0800 20 800 en we helpen je graag verder.

[mechelen.be/helpanderen](https://mechelen.be/helpanderen)

## # Verzekering

Deze acties moeten wel veilig verlopen, zowel voor de vrijwilligers als voor de hulpbehoevenden. Nadat je je hebt aangemeld als vrijwilliger, registreer je je bij [vlaanderenvrijwilligt.be](https://vlaanderenvrijwilligt.be). Van deze inschrijving ontvang je een bevestiging en dan ben je verzekerd.

[mechelen.be/vrijwilligersverzekering](https://mechelen.be/vrijwilligersverzekering)

## # Hoplr

Wil je virtueel in contact staan met je buren, gebruik dan Hoplr! Het private sociale netwerk voor je buurt.

[www.hoplr.com](https://www.hoplr.com)

## Omgaan met stress



**Volg het nieuws en de media, maar niet te fanatiek. Zo vermijd je stress en angst. Focus op positieve zaken!**



**Breng structuur in je dag. Ook belangrijk voor je kinderen.**



**Hanteer een gezonde levensstijl. Bewegen en sporten kan ook in huis. Zet de tafel maar aan de kant! Gezonde voeding en voldoende slaap zijn belangrijk.**



**Heb veel contact met je familie en vrienden, maar enkel online of telefonisch. Pep elkaar wat op!**



**Praat met mensen die je vertrouwt, wanneer je je droevig, angstig of gestresseerd voelt. Het is een emotionele en moeilijke periode, dus schaam je niet om hulp te vragen indien nodig.**



**Onthoud één ding: dit is tijdelijk!**

voor meer tips, check [mechelen.be/coronavirus](https://mechelen.be/coronavirus)

## Tips

Pas de volgende maatregelen toe en verbeter zo je persoonlijke hygiëne:



**Blijf thuis als je ziek bent.**



**Was regelmatig je handen.**



**Gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.**



**Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.**

**Coronavirus,**  
bescherm jezelf  
protegez vous  
protect yourself  
schützen Sie sich  
protéjanse

احم نفسك من فيروس كورونا

[mechelen.be/coronavirus](https://mechelen.be/coronavirus)

