

Blijf gezond en fit

| | | |
|---|--|---|
|  schud 1 minuut lang je billen, zo hard als je kunt |  sta 10 seconden op één been |  buig naar de grond en kom langzaam weer omhoog, doe dit 5x |
|  til je benen één voor één omhoog en opzij, doe dit 5x |  strek 5x links en 5x rechts je arm langs je hoofd |  ren 1 minuut juichend door je huis |

Ook thuis!



Jouw gezondheid is belangrijk!

Beste collega,

Door het coronavirus verandert er veel. Bij Caparis, maar ook buiten je werk. Je bent waarschijnlijk veel thuis en ziet weinig vrienden of familie.

Het is een bijzondere en soms ook spannende periode. Voor iedereen. Daarom willen we je een steuntje in de rug geven. In deze uitklapposter staan handige tips die je helpen om gezond en vitaal te blijven. Want je gezondheid, die vinden we belangrijk. Altijd al, maar nu nóg meer.

We hopen dat het goed met je gaat. En dat we je snel weer kunnen zien bij Caparis. Gezond en vitaal.

Wat is het coronavirus?

Het coronavirus is een virus dat in december 2019 in China ontstond. Inmiddels zijn ook in Nederland veel mensen besmet met het coronavirus. Mensen die besmet zijn met het coronavirus hebben vaak koorts. Ook moeten ze hoesten of niezen en zijn ze verkouden of benauwd.

Dit kun jij doen!

Om te voorkomen dat er nóg meer mensen ziek worden, is de hulp van alle Nederlanders nodig. Dus ook van jou! De overheid vraagt iedereen om deze dingen te doen:

Was je handen regelmatig met water en zeep.

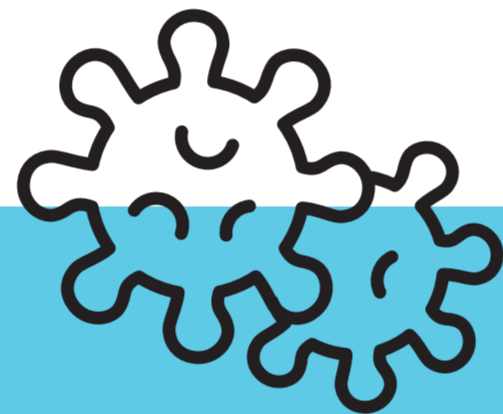
Moet je hoesten of niezen? Doe dat dan niet in je hand, maar in de binnenkant van je elleboog.

Gebruik papieren zakdoekjes, geen katoenen.

Geef niemand een hand.



Als je verkouden bent, moet hoesten of niezen, als je keelpijn hebt of koorts, moet je thuisblijven. Pas als je 24 uur lang geen klachten hebt, mag je weer naar buiten.



Houd 1,5 meter afstand

Als je gezond bent, mag je nog naar buiten om bijvoorbeeld boodschappen te doen. Houd dan wel 1,5 meter afstand van andere mensen. Waarom 1,5 meter? Als iemand hoest of niest, komen er kleine druppeltjes in de lucht. Is die persoon besmet met het coronavirus, dan zit het virus in die druppeltjes. Maar de druppeltjes komen bijna nooit verder dan 1,5 meter. Als je afstand houdt, verklein je dus de kans dat je druppeltjes inademt en besmet raakt.

Hoeveel is 1,5 meter eigenlijk?

| | |
|--|--|
|  1 bezemsteel |  1 koe |
|  1 winkelwagentje met iemand erachter |  1 fiets |
|  1 tuinbankje | |

Zo blijf je fit!

Je bent nu veel thuis. Waarschijnlijk beweeg je daardoor minder dan anders. Toch is het belangrijk om niet teveel stil te gaan zitten.

Blijf bewegen

Er zijn veel manieren om ook nu fit te blijven:

- Ren een paar keer de trap op en af.
- Doe mee met het televisieprogramma Nederland in Beweging. Dit programma komt iedere dag om 6.00, 10.15 en 13.25 uur op NPO1.
- Werk in de tuin of op je balkon.
- Zet je favoriete muziek aan en ga lekker dansen.
- Ga wandelen, fietsen of hardlopen. Houd natuurlijk wel 1,5 meter afstand van andere mensen. En doe dit alleen als je niet verkouden bent!

Eet gezond

Als je gezond eet, voel je je beter. Deze tips helpen daarbij:

- Probeer genoeg groente, fruit, vis, eieren, magere melk of yoghurt en volkorenproducten te eten.
- Probeer om niet vaker dan één keer per dag iets van koek, snoep of chips te eten.
- Drink genoeg water of thee: het liefst 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet je maaltijden zoveel mogelijk aan tafel, en niet voor de televisie.
- Neem de tijd om rustig te ontbijten, lunchen en avondeten. Dan ben je sneller vol en eet je minder snel teveel.

Kijk op www.voedingstentrum.nl voor nog veel meer handige tips!



Omgåan met veranderingen

Als je dagelijkse ritme wegvalt, kan dat vervelend zijn. Deze tips helpen je omgaan met alle veranderingen.

Zorg voor structuur

Sta op tijd op en ga op tijd naar bed. Ook als je de volgende ochtend niet vroeg naar je werk hoeft.

- ✓ Douche of was je iedere dag en poets je tanden.
- ✓ Draag gewone kleding. Houd dus niet de hele dag je pyjama of trainingsbroek aan.
- ✓ Eet je ontbijt, lunch en avondeten iedere dag op (ongeveer) dezelfde tijd.
- ✓ Probeer om niet de hele dag televisie te kijken of te gamen, maar om ook andere dingen te doen.

Zo ga je piekeren tegen

Waarschijnlijk denk je veel na over het coronavirus. Dat is logisch. Merk je dat je nergens anders meer aan kunt denken? Dan kun je deze dingen doen:

- ✓ Schrijf je gedachten op. Dan zijn ze uit je hoofd!
- ✓ Praat erover. Door je gedachten met iemand te bespreken, kom je verder.
- ✓ Doe iets wat je leuk vindt. Maak een puzzel, maak muziek of zing keihard mee met je favoriete liedje.



Wat doe jij om fit te blijven? Laat het zien!



Ben je thuis aan het sporten geslagen? Maak je veel puzzels om je hersens actief te houden? Of ga je iedere dag wandelen? Laat het zien! Maak een foto, schrijf een gedicht of verhaal, maak een tekening of schilderij. En deel het online met je collega's.

Genoeg te doen!

Slaat de verveling toe? Deze leuke dingen kun je gewoon thuis doen!

- > Schrijf een gedicht of kort verhaaltje over het coronavirus. Wat doet deze situatie met jou?
- > Vraag of je iemand kunt helpen, bijvoorbeeld met boodschappen doen. Zet de boodschappen bij diegene voor de deur.
- > Bel een collega en vraag hoe het met hem of haar gaat.
- > Bijpraten met je familie, vrienden of collega's is nóg leuker als je de persoon met wie je praat, kunt zien. Dat kan via videobellen. Je kunt videobellen via WhatsApp. Heb je een iPhone, dan kun je ook de app FaceTime gebruiken
- > Stuur een kaartje naar een collega. Of schrijf een ouderwetse brief!
- > Ken je iemand die een extraatje verdient? Kook zijn of haar lievelingsgerecht en zet het bij diegene voor de deur

Leuke en handige apps



We maakten een selectie van de leukste en handigste apps voor deze periode. Deze kun je gratis downloaden op je smartphone of tablet.

| | |
|---|--|
|  7 7 minute workout Fit in maar 7 minuten? Het kan! In deze app kun je verschillende trainingen volgen. |  LALALAB. Lalalab Heb jij ook zoveel foto's op je telefoon staan waar je nooit iets mee doet? Via deze app kun je ze laten afdrucken. |
|  Luisterbieb In de app Luisterbieb kun je luisteren naar audioboeken. Vanwege het coronavirus zijn er tijdelijk heel veel boeken gratis te beluisteren! |  Houseparty Met deze app kun je met meerdere mensen tegelijk videobellen én samen leuke spelletjes doen. |
|  VGZ Mindfulness coach Met de oefeningen in deze app kun je leren mediteren. Mediteren helpt om rustig te worden. |  HitsNL HitsNL Deze app speelt 24 uur per dag, 7 dagen per week de leukste Nederlandstalige muziek. |

