

Samen tegen corona

NL
EN

NEDERLANDS

Om het corona-virus te stoppen heeft de regering regels gemaakt. Die regels blijven bestaan tot de regering ze stopzet.

Om ervoor te zorgen dat zo weinig mogelijk mensen ziek worden, moet iedereen deze regels volgen. De politie kan controleren of je de regels volgt.



Je blijft zo veel mogelijk **thuis**.

Je mag alleen naar buiten **als het echt nodig is**. Dat wil zeggen, om

- Eten te halen
- Medisch verzorgd te worden. Bel altijd eerst je huisdokter als je je ziek voelt. Ga er niet naartoe.
- Naar de apotheek te gaan
- Naar het postkantoor te gaan
- Naar de bank te gaan
- Om te tanken
- Om kwetsbare personen te helpen of om mantelzorg te bieden.

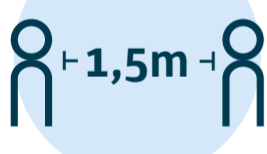


Je mag naar het werk gaan, als je werkgever ervoor zorgt dat er genoeg ruimte is tussen de collega's. Maar als het kan, wordt er van **thuis gewerkt**.



Alle winkels gaan dicht. **Deze winkels blijven wel open:**

- Voedingswinkels
- Dierenwinkels
- Krantenwinkels.
- Supermarkten. *In de supermarkt heb je 30 minuten tijd (een half uur dus) om je boodschappen te doen. Het is zeker niet nodig om nu extra veel te kopen. Er is genoeg voor iedereen. Doe je boodschappen alleen.*
- De nachtwinkel is open tot 22 uur.
- Er zijn geen markten meer.



In jouw buurt mag je naar buiten gaan om te wandelen, fietsen, sporten ... Het is belangrijk om te blijven **bewegen**. Je kan op je eentje buiten komen of met de mensen met wie je samenwoont, of met 1 extra andere persoon. Je moet altijd **minstens 1.5 meter** afstand houden. Laat je kind buiten niet spelen met andere kinderen (tenzij met broer of zus).



Je mag **niet in groep** naar buiten.

Je kan **niet op reis** vertrekken. Of ver met de auto, trein, bus of fiets rijden.

De regels voor de crèches en de scholen blijven dezelfde. De crèches en scholen voor de kinderen sluiten niet volledig. Maar essentiële dienstverleners krijgen eerst plaats voor hun kinderen. Bijvoorbeeld: personeel van het ziekenhuis, ...

Hou je kinderen dus zoveel mogelijk thuis.



Als je een probleem hebt, of je voelt je eenzaam, dan kan je **telefoneren**/skypen/whatsappen/... met vrienden of familie.

ENGLISH

The government has implemented new rules to stop the coronavirus. These rules will stay in place until further notice.

To ensure that as few people as possible become ill, these rules must be followed. The police may check whether you are following these rules.

You must **stay at home** as much as possible.

You are only allowed to go out **if it is necessary**. This means:

- to get food
- to receive medical treatment. Always call the doctor first if you feel ill. Do not go to the doctor.
- to go to the pharmacy
- to go to the post office
- to go to the bank
- to get petrol/diesel
- to help vulnerable people or to offer informal care

You may go to work, only on the condition that your employer ensures there is enough distance between colleagues. However, if possible, you must **work from home**.

All shops are closed, **except for:**

- food shops
- pet shops
- newsagents
- supermarkets. *In the supermarket, you will have 30 minutes (half an hour) to do your shopping. There is definitely no need for buying extra large quantities at this moment in time. There is enough for everybody. You must go shopping by yourself.*
- The night shop is open until 10 p.m.
- There are no markets.

You may go outside to walk, cycle or exercise in your neighbourhood ... It is important to keep **moving**. You may go outside on your own or with the people who live with you, or with one extra person. You must always keep a distance of 1.5 metres. Do not let your child play outside with other children (except for siblings).

You are **not allowed outside in group**.

You are **not allowed to travel**. You are also not allowed to travel long distances by car, train, bus or bicycle.

The rules for nurseries and schools remain the same. Nurseries and schools do not close completely, but the children of essential service providers (such as hospital staff, ...) will receive priority. Therefore, keep your children at home as much as possible.

If you have a problem or you feel lonely, **phone**/skype/WhatsApp/... friends and relatives.

Deze regels zijn belangrijk voor de gezondheid van iedereen en gelden voor iedereen. Dankjewel om ze op te volgen.

These rules are important for everyone's health and apply to everyone. Thank you for following them.

Check de laatste updates op
www.antwerpen.be/coronavirus