

Covid 19 Pandemie: Worauf sollte man jetzt achten?

1. Nicht in Panik verfallen!

2. Regelmäßige Händehygiene beachten!

- Hände unter fließendes Wasser halten
- Handinnenflächen, Handrücken, Fingerspitzen, Zwischenräume und Daumen gründlich einseifen - Fingernägel nicht vergessen.
- Seife 20-30 Sekunden einreiben.
- Hände unter fließendem Wasser abspülen.
- Hände abtrocknen - Zwischenräume nicht vergessen.
- Unterwegs können die Hände desinfiziert werden.



3. Hust und Niesetikette beachten!

- Kein Sekret versprühen: Statt sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund oder die Nase zu halten, sollte besser ein Einmaltaschentuch verwendet werden.
- Armbeuge statt Hand: ist kein Taschentuch zur Hand, kann auch die Armbeuge genutzt werden, um das Husten und Niesen „abzufangen“.
- Hände vom Gesicht Fernhalten.

4. Regelmäßiges Lüften!

- In geschlossenen Räumen kann die Anzahl von Viren in der Luft stark ansteigen.
- Durch ein verbessertes Raumklima haben sie außerdem den Vorteil, dass Mund - und Nasenschleimhäute nicht zu stark austrocknen, was Ihrem Immunsystem bei der Abwehr hilft.

5. Reisen und große Menschenmassen vermeiden!

6. Auf Händeschütteln verzichten!

7. Stress reduzieren!

- Stress schwächt das Immunsystem und macht Sie anfälliger für Erkrankungen.
- Lassen Sie sich Übungen zur Stressreduktion in unserer Praxis zeigen oder sprechen sie mit den Therapeuten über andere Möglichkeiten oder Sorgen.

8. Bewegung und ausreichend Schlaf stärkt die Abwehrkräfte!

- Spaziergehen an der frischen Luft.
- Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren.
- Mittagspause nutzen und um den Block laufen.
- Sportübungen Zuhause.
- Auf ausgewogenen Schlaf achten.

9. Gesunde und ausgewogene Ernährung!

- Das Immunsystem braucht Vitamine und Spurenelemente
- Wer zusätzlich präventiv einer möglichen Erkältung/Grippe vorbeugen möchte, der kann Vitamin C und Zink zu sich nehmen. Durch Vitamin C in Kombination mit Zink wird das Immunsystem optimal unterstützt.
- Viel warmen Tee und ausreichend Wasser trinken.