








TIPPS ZUM ALLTAG


-  Auch zu Hause auf Hygiene achten, öfters, besonders nach Außenkontakten, Hände gründlich mit Seife waschen.

-  Einteilen, wer einkaufen oder in die Apotheke geht (wenn sehr viele Menschen im Geschäft sind, nach Möglichkeit später nochmals gehen)

-  Türschnallen, Handy, Gegenstände, die häufig berührt werden, öfter reinigen oder desinfizieren

-  in die Ellenbeuge husten und nießen

-  auch zu Hause zu Mitbewohnern etwas mehr Abstand als üblich halten

-  auf vitaminreiche Ernährung achten (frisches Obst und Gemüse, vor allem Äpfel, Zitrusfrüchte, Ingwer, Zistrosen Tee, öfters Sauerkraut, Kartoffel, Knoblauch, Zwiebel und Thymian auf den Speiseplan setzen).