



## 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).