



Gnyp-Consulting

Hygiene-Maßnahmen
für jedermann!

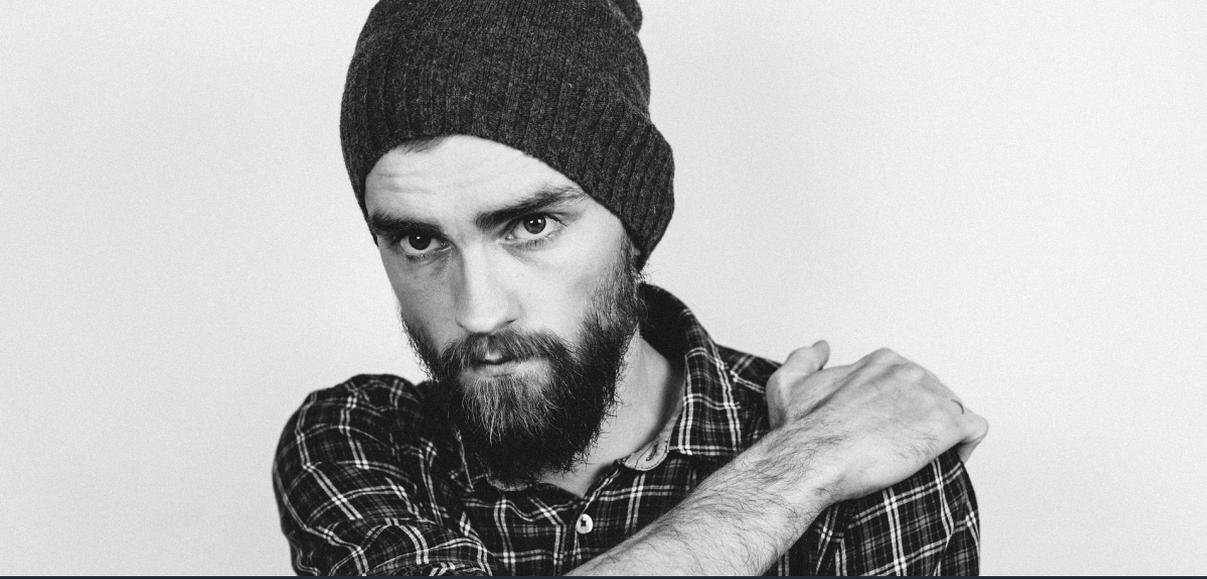


Atemhygiene!

⚡ Achten Sie auf sich selbst und Ihre Mitmenschen

Beim Husten oder Niesen den Mund und die Nase deshalb mit einem Taschentuch oder dem Ellbogen bedecken. Anschließend das Taschentuch sofort entsorgen.

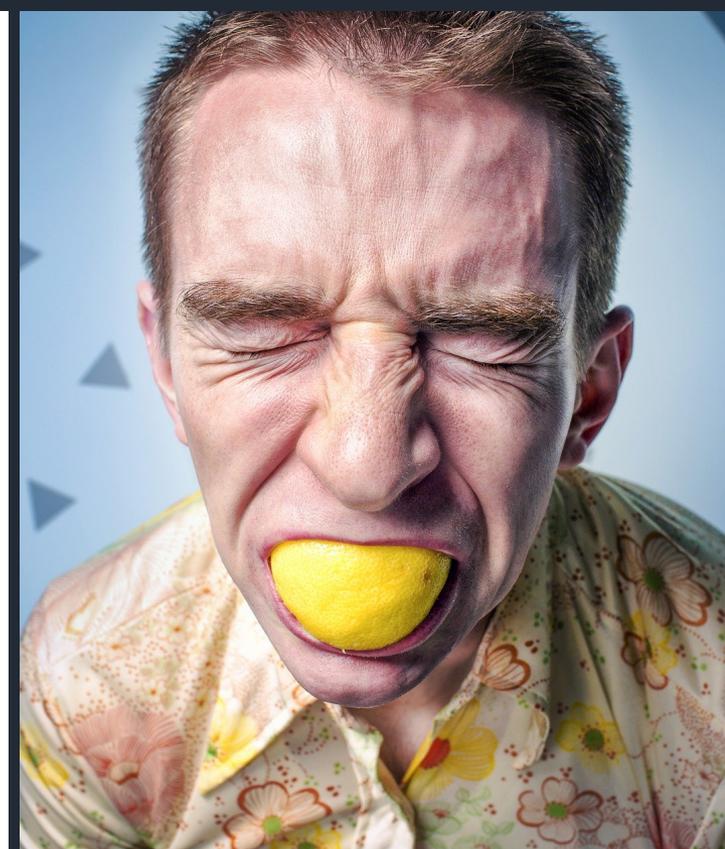




Gefahren am eigenen Körper

- ✦ Mund, Nase und die Augen nicht berühren

Viren werden oft über die Hände auf das Gesicht übertragen. Berühren Sie deshalb so wenig wie möglich Ihr Gesicht in der Öffentlichkeit

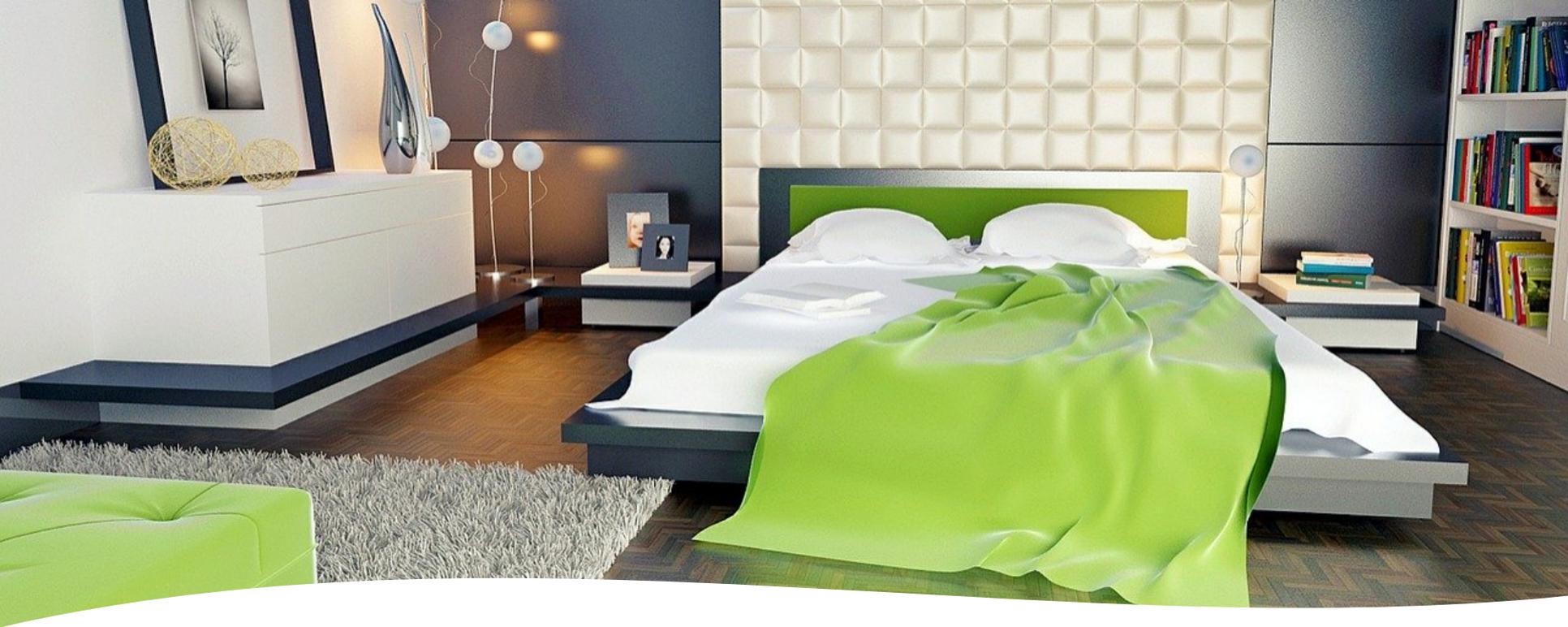


Distanz halten

§ 1,5 - 2 m Abstand halten

Viele Menschen fühlen sich sicher, da Sie aktuell eine Maske tragen. Eine Mund-Nasen-Maske sollte aber trotzdem nicht den Abstand von 1,5 m (am Besten 2 m) zwischen sich und anderen Menschen ersetzen.





⌘ Krankheitsgefühl = zu Hause bleiben

Krankheitsgefühl

Weisen Sie Symptome auf oder befürchten Sie an dem Coronavirus (COVID-19) erkrankt zu sein, dann bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder die 116117



Hände häufig waschen

- ⌘ Beim Hände waschen sterben die Viren

Waschen Sie sich deshalb häufig und gründlich die Hände. Nutzen Sie dafür lauwarmes bis warmes Wasser und Seife. Für unterwegs eignet sich auch ein Desinfektionsmittel

Frische Luft und Bewegung

✚ Bewegung an der frischen Luft tut Ihrem Körper gut

Gehen Sie raus an die frische Luft. Es muss nicht immer die Joggingrunde oder die große Fahrradtour sein. Auch ein Spaziergang tut Ihrem Körper gut.



Immunsystem stärken

§ Ein gesundes und gestärktes Immunsystem ist der beste Schutz

Ernähren Sie sich gesund, stärken Sie Ihr Immunsystem, denn das kann nie schaden und bringt nur Vorteile für Sie und Ihren Körper.



**Angst beginnt im Kopf!
Mut auch!!!**

www.gnyp-consulting.com