



Schützen Sie sich. Das können Sie selbst tun!

Sie selbst können dazu beitragen, die Verbreitung des aktuellen Corona-Virus einzudämmen, indem folgende Verhaltensweisen berücksichtigt werden:

- Waschen Sie sich gründlich (ca. 30 Sekunden, auch die Fingerspitzen und Zwischenräume) und oft die Hände.
- Benutzen Sie Taschentücher nur einmal.
- Husten und niesen Sie in die Ellenbeuge und keinesfalls in den freien Raum.
- Greifen Sie sich nicht ins Gesicht, um etwaige Krankheitserreger nicht über die Schleimhäute von Augen, Nase oder Mund aufzunehmen.
- Halten Sie Abstand von Menschen, die sichtbar an einer Erkältung leiden oder die Kontakte mit anderen SARS-CoV-2-Infizierten hatten.
- Meiden Sie Kontaktflächen, die von unterschiedlichen Menschen berührt werden (Rolltreppen, Geländer, Haltegriffe, Fahrstuhlknöpfe, Türgriffe im Supermarkt etc.) oder berühren Sie diese nur mit Tuch/ Tempo/ Handschuhen. Im Anschluss Hände waschen oder desinfizieren.
- Meiden Sie Menschen-Ansammlungen und Großveranstaltungen (Konzerte, Theater, Kino, Bus, Bahn, Flugzeug, Passagierschiff).
- Falls ein Aufenthalt in einer Menschenmengen nicht zu vermeiden ist, dann sollten Sie morgens Vaseline in Ihre Nase reiben, um die Schleimhaut zu schützen.
- Am besten führen Sie ein Händedesinfektionsmittel mit sich, wenn es unterwegs keine Gelegenheit zum Händewaschen gibt.
- Atmen Sie mehrfach täglich frische Luft ein, um die Lungen zu belüften.
- Stärken Sie Ihr Immunsystem u.a. mit leichter Vollwertkost, Bewegung und guten Nahrungsergänzungsmitteln.
- Vermeiden Sie, wenn möglich, Reisen in Risikogebiete wie Italien oder China.
- Wasserstoffperoxid (H₂O₂) kann Krankheitserreger auf Flächen und Schleimhäuten reduzieren, deshalb besorgen Sie sich H₂O₂ 3% und
 - stellen Sie eine 1% -Lösung her, die Sie regelmäßig in Ihren Rachen sprühen – dort nisten die Corona Viren
 - mit der 3% Lösung können Sie Flächen reinigen

Folgende Nahrungsergänzungsmittel stärken u.a. Ihr Immunsystem

- Vitamin C
- Vitamin D
- Zink
- Lysin (Aminosäure)

Sollten Symptome auftreten, wenden Sie direkt telefonisch an den ärztlichen Notdienst/ Hausarzt und suchen nicht die Praxis auf. Listen Sie alle Personen auf, mit denen Sie direkten Kontakt hatten. Bei Infizierten mit leichter Erkrankung und ohne Risikofaktoren für Komplikationen (wie Immunsuppression, relevante chronische Grunderkrankungen, hohes Alter, Schwangerschaft) empfiehlt das Robert-Koch-Institut eine Unterbringung zu Hause – bis Laborergebnisse vorliegen. Vorausgesetzt werden bekannte Regeln zur Handhygiene sowie zur Nies- und Hustenetikette. Auch ein gut belüftbares, separates Zimmer sollte vorhanden sein. Verschlechtert sich der Gesundheitszustand, müssen Patienten unter geeigneten Schutzvorkehrungen ins Krankenhaus gebracht werden. Ich wünsche Ihnen alles Gute. Bleiben Sie gesund!

Susanne S. Bürkert

Heilpraktikerin