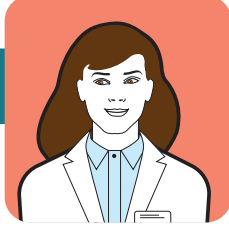


Sağlıklı kalın

Koronavirüsün haftalardır özel ve meslek yaşamımıza ağır etkileri olmaktadır.

Bu el ilanı size, daha sağlıklı ve daha korunarak yaşamınıza yardımcı olacak ipuçları ve öneriler sağlar.

Eczanenin önerileri



Sağlıklı beslenmeyle bağışıklık sisteminizi en iyi şekilde güçlendirin. Eczane size besin takviyeleriyle ek önlem almanızın sizin için uygun olup olmadığı hususunda danışmanlık yapmaktan memnuniyet duyacaktır.

Bağışıklık sistemi için en önemli yaşamsal maddelere genel bakış:

A Vitamini ve ön kademesi, karotenoidler, burun ve gırtlaktaki mukozaların savunma fonksiyonlarını iyileştirir.

C Vitamini beyaz kan hücrelerinin (akyuvar) mikroplarla savaşta zarar görmemesine yardımcı olur.

B Vitaminleri hücrelerin enerji metabolizmasını destekler. Bu, enfeksiyonlara karşı savunmada çok etkili olur.

Çinko bağışıklık hücrelerinin olgunlaşması için önemlidir. Ayrıca soğuk algınlığı virüslerinin vücuda girmesini zorlaştırır.

Bunun için eczanenize danışabilirsiniz.

Evde zindelik



Kriz zamanlarında uzmanlar düzenli hareket edilmesini önermektedir – bu, kendi evinizde de mümkündür:



Merdiven boşluğu fitness stüdyosu olarak uygundur. Her mümkün olduğunda asansör kullanmaktan kaçının ve yürüyün.

Diz bükme ve **şınav** televizyonun önünde bile yapılabilir.

Zıplama egzersizleri solunum kaslarını güçlendirmek için idealdir. Bu egzersiz eğlencelidir ve **çocuklarla** birlikte de yapılabilir.

Aynı şekilde şunlar da **akciğer fonksiyonlarının** güçlenmesi için uygundur: Bir kamyıla masanın üzerindeki bir **pamuk topuna** üfleyin..

Şarkı söylemek sadece ruh durumunu iyileştirmez, aynı zamanda **solunum kaslarını** güçlendirmek için de çok uygundur. Ne kadar yüksek sesle söylerseniz o kadar iyidir.

Önemli: Kötü havalar bile sizi günde en az bir kez **temiz havaya** uçmaktan alıkoymamalıdır!



Salviathymol® N Madaus Flüssigkeit Wirkstoffe: Salbeiöl, Eucalyptusöl, Pfefferminzöl, Zimtöl, Nelkenöl, Fenchelöl, Sternanisöl, Levomenthol, Thymol. **Anw.:** Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei leichten Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut. Das Arzneimittel ist ausschließlich auf Grund langjähriger Anwendung für das Anwendungsgebiet registriert. Sollten bei Entzündungen des Zahnfleisches u. der Mundschleimhaut die Beschwerden länger als 1 Woche andauern, ist ein Arzt aufzusuchen. **Warnhinweis:** Enthält 31 Vol.-% Alkohol. Enthält u. a. Propylenglycol. Packungsbeilage beachten. **Stand:** Dez. 2015 **Apothekenpflichtig** MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Benzstraße 1, 61352 Bad Homburg. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.**

Kendinizi hasta hisseder ve koronavirüs enfeksiyonu kapmış olduğunuzdan şüphelenirseniz, **aile hekiminize** (doğrudan bekleme odasına gidip oturmayın), yetkili sağlık dairesine veya tıbbi acil yardım hizmetlerine telefonla başvurun: **116 117.**

Acil durumlarda Avrupa'nın her yerinden, hem sabit hem mobil hatlardan **112** numaralı telefonu ücretsiz arayarak kurtarma hizmetlerine erişebilirsiniz.

Bağıışıklık sisteminizi güçlendirin



Soğuk algınlığı virüslerine karşı en iyi savunma kapsamlı bir hijyen ve sağlam bir bağışıklık sistemidir. Vücut, mineral madde ve vitamin eksikliğine hassas tepki verdiği için, aşağıdaki ipuçlarına dikkat etmelisiniz:

- ✓ Bol miktarda sebze, meyve, kuru yemiş ve ideal olarak haftada bir balık yiyin. Bol vitaminli sebze çeşitleri havuç, biber ve lahanadır.
- ✓ Dondurulmuş sebze ve balık yaşamsal madde içeriği açısından en azından taze ürünlerle aynı değerdedir.
- ✓ Elma ve armut dayanıklı meyve çeşitleridir. Taneli meyveleri (böğürtlen, çilek, dut vs.) tercihen dondurulmuş olarak alın.
- ✓ Yemek pişirirken vitaminlerin kaybolmaması için, sebzeleri lapa oluncaya kadar pişirmemelisiniz, biraz diri kalmalıdır.
- ✓ Mineral maddelerin kaynayan suya geçmemesi için, buğulama yapmak kaynatmaktan daha iyidir.

Böylece kendinizi enfeksiyondan koruyabilirsiniz



En önemli önlem: **elleri iyice ve sık sık yıkamak**. Virüsler genellikle eller üzerinden yüze ve böylece vücudun içine girebilir. El yıkama **30 saniye** sürmelidir.

Bir **kağıt mendile** hapşırın ve mendili kapaklı bir çöp kutusuna atın. İhtiyaç durumunda **dirsek kıvrımının içine de öksürebilir ve aksırabilirsiniz**. Önemli: Burnunuzu temizledikten sonra ellerinizi daima yıkayın.

Unutmayın: **El sıkışmaktan kaçının!**

Eczanenizin damgası

Alışveriş – şimdi dikkat etmeniz



Alışveriş listesi

Avantajı: Hiçbir şeyi unutmazsınız ve alışverişi daha hızlı yaparsınız.

Günlük yerine haftalık

Böylece diğer insanlarla teması en aza indirebilirsiniz.

Taze ama sağlam

Lahana, patates, havuç, pırasa ve soğan çok dayanıklıdır.

Önceden sipariş verin

Böyle bir öneri varsa bu imkandan yararlanın.

Mağazaya sadece kısa süre girmeniz gerekir ama yine de açık havaya çıkın.

Mesafe

Birçok işletme zeminde müşteriler arasında uygun mesafeyi işaretleyecektir – bu her durumda 1,5 metre olmalıdır

Ödeme

Şu anda nakit para yerine banka (EC) kartıyla ödeme yapmanız daha iyidir.

Hijyen

Eve gelince, ellerinizi iyice yıkayın.



UNSER GANZES WISSEN IN IHRER HANDHYGIENE.

Porentief sauber mit FLÜSSIG WASCH + DUSCH. Regeneration der Schutzbarriere mit HAND REPAIR & SCHUTZ oder 5 % UREA HANDCREME.

EUBOS

Koronavirüs hakkında çevrimiçi ayrıntılı bilgi için:
www.apotheken-umschau.de



Sağlık için okuyun