

UNSERE BITTE: VERHALTEN SIE SICH RICHTIG!

So achten Sie in dieser besonderen Zeit auf sich und andere – bitte beherzigen Sie diese Regeln.



Auf eine ausreichende Handhygiene achten

Handflächen, Handrücken und Zwischenräume der Finger mindestens 30 Sekunden lang mit Seife waschen. Danach die Hände sorgfältig abtrocknen.



Körperkontakt vermeiden

Um sich vor einer Ansteckung zu schützen, Händeschütteln und Umarmungen vermeiden. Mindestens 1,5 Meter Abstand zu anderen Personen halten.



Genügend Vitamine zu sich nehmen

Ausreichend Gemüse und Obst essen. Empfohlen werden täglich mindestens fünf Hände voll.



Nicht ins Gesicht fassen

Augen, Nase und Mund möglichst wenig mit den Händen berühren. Auch die Schleimhautbereiche so gut wie möglich vermeiden.



Richtig niesen und husten

Nicht in die Hand niesen, sondern in die Armbeuge oder in ein Taschentuch. Beim Niesen mindestens drei Meter Abstand von anderen Personen halten.



Ausgeglichenheit und Ruhe

Ausreichendes Schlafpensum einhalten und körperliche Anstrengung vermeiden – so steigern Sie Ihre Abwehrkräfte. Stattdessen wird 2 bis 3 mal pro Woche moderate Bewegung empfohlen (auch in den eigenen vier Wänden).



Ab und zu lächeln!

Experten empfehlen in Zeiten wie diesen, besonders auf die eigene Psyche zu achten. Lächeln und Ablenkung helfen uns dabei, Entspannung zu finden!



Frische Luft tut gut

Spaziergänge bei Sonnenschein heben die Stimmung und bieten eine willkommene Abwechslung zu den heimischen vier Wänden. Bitte unbedingt die regionalen Vorschriften und Beschränkungen beachten!

Alle aktuellen Informationen finden Sie auch online unter **www.denns-biomarkt.de** oder **www.biomarkt.de**.