

Damit Sie gut durch die Krise kommen

- Nehmen Sie viel **vitaminreiche frische Kost** zu sich, um Ihr Immunsystem zu stärken.
- Gehen Sie bitte nicht selbst einkaufen sondern nutzen Sie hierfür **ehrenamtliche Einkaufshilfen**. Auch bieten viele Hofläden einen kostenlosen Lieferservice an: Toll, um sich mit frischen, regionalen Lebensmitteln zu versorgen.
- **Spaziergänge** an der frischen Luft sind unbedingt zu empfehlen, **aber**: Halten Sie unbedingt **Abstand** zu Personen, die nicht zu Ihrem Haushalt gehören, und bei Rückkehr ist **Hände waschen** angesagt (Mindestens 30 Sekunden mit ausreichend Seife).
- Auch bei nicht vermeidbaren Kontakten zu anderen Menschen (z.B. Arzt, Handwerker) bitte soweit wie möglich **Abstand** einhalten und unbedingt Hände waschen. **Möglichst nicht ins Gesicht fassen.**
- Sie gehen regelmäßig Essen? Fast alle Restaurants bieten momentan einen Lieferservice an.
- **Schauen Sie sich im Fernsehen einfach mal wieder einen schönen Film an, statt ständiger Corona-Talkshows.** Einmal am Tag umfassend und sachlich informieren ist nötig und wichtig, aber dann tut es vielleicht auch gut, etwas anderes zu sehen.