



PRÄVENTION IN ZEITEN VON CORONA

Mit unserem MEDICLIN Präventionsbericht 2020 möchten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Leitfaden für einen gesunden Lebensstil zur Verfügung stellen. Der Bericht beinhaltet Artikel zu ausgewählten Gesundheitsthemen und stellt interne Maßnahmen vor, die bei der Förderung Ihrer Gesundheit unterstützen.

Der Bericht wurde bereits im Februar 2020 – also noch bevor die Corona-Pandemie Deutschland erreicht hat – fertiggestellt. Dementsprechend sind im Präventionsbericht keine Inhalte zu finden, die explizit Bezug auf die aktuellen Hygiene-Vorschriften im Rahmen von COVID-19 nehmen.



DAMIT SIE WISSEN, WIE SIE AUCH IN CORONA-ZEITEN ETWAS FÜR IHRE GESUNDHEIT TUN KÖNNEN, HABEN WIR FOLGENDE TIPPS FÜR SIE ZUSAMMENGESTELLT:



HYGIENE-REGELN EINHALTEN

Halten Sie bitte den Mindestabstand von 1,5 Metern zu anderen Personen ein, beachten Sie die Husten- und Nies-Etikette, waschen bzw. desinfizieren Sie Ihre Hände regelmäßig. Aktuelle Hygiene-Empfehlungen finden Sie auf der Seite des Robert Koch-Instituts.



BEWEGUNG & SPORT

Verlagern Sie Ihren Sport, wenn möglich, ins Freie. Nutzen Sie sonst so oft wie möglich Online-Kurse und trainieren Sie von zu Hause aus.



ERNÄHRUNG

Ernähren Sie sich gesund, ausgewogen & abwechslungsreich. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Vitamine & Mineralstoffe zu sich nehmen – frisches Obst und Gemüse sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.



MENTALE GESUNDHEIT

Planen Sie sich eine regelmäßige Auszeit ein: z. B. durch Autogenes Training, Meditation oder Yoga. Hierfür bieten sich auch Online-Kurse an.

Ab Seite 92 werden Ihnen die internen Präventionsangebote standortbezogen vorgestellt. Bitte erkundigen Sie sich in Ihrer jeweiligen Einrichtung zu den aktuell geltenden Hygiene-Vorschriften im Rahmen von COVID-19 hinsichtlich der Nutzung der Angebote.

