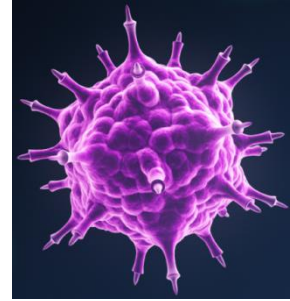


# Praxis am Ring

Dirk Langwald

Osteopathie - Chirotherapie - Naturheilkunde



## Tipps zum Umgang mit dem Coronavirus

Die Ansteckung erfolgt hauptsächlich über Tröpfchen-Infektion (Husten, Niesen, Speichel). Kommen die Hände mit dem Sekret in Kontakt, kann die Infektion bei anschließendem Kontakt im Gesicht-Mundbereich übertragen werden.

Die Inkubationszeit beträgt 2-14 Tage

Die ersten Symptome sind: Kratzen im Hals. Halsschmerzen, trockener Husten, Fieber, selten Schnupfen. Im Anfangsstadium kann Durchfall auftreten. Vereinzelt können auch Geruchs- und/oder Geschmacksverlust auftreten.

## Was kann ich prophylaktisch gegen eine Infizierung machen?

Das Coronavirus verträgt keine Hitze:

- Häufiges Händewaschen (30 Sekunden mit möglichst warmem Wasser) (auch mal an das Lenkrad denken)
- Warme Nasenspülungen
- Eher heiße Getränke als kalte trinken
  - Idealerweise alle 15 Minuten etwas trinken, um den Virus aus dem Rachenraum zu spülen.

Unterbrechen der Infektionskette:

- Gesichtskontakt nach Möglichkeit vermeiden und auf das Händeschütteln verzichten
- Täglich gurgeln mit Betaisodona (Antiseptikum), auch hier mit möglichst sehr warmen Wasser.  
Bei Jod-Unverträglichkeit kann auch mit Salbei gegurgelt werden.
- Husten und niesen Sie niemanden an
- Husten und niesen Sie in ein Einmal-Taschentuch oder in die Ellenbeuge

Mit freundlichen, gesunden Grüßen  
Ihre Praxis am Ring *Dirk Langwald*

