



Seniorenheim und Pflegeheim Gehard

Hermann Gehard

+43 664 9193420
epost@gehard.at

Ein neuer Alltag

Für viele SeniorInnen ist der Alltag momentan besonders herausfordernd. Deswegen haben unsere Expertinnen vom Seniorenheim Gehard einige nützliche Tips für Sie zusammengestellt wie Sie sich in der Zeit am besten schützen und trotzdem am Leben Teil haben

- Häufiges Händewaschen - mind. 20 Sekunden und mit ausreichend Seife
- Abstand halten – halten Sie Abstand von mindestens 1,5 Metern zu anderen Personen
- Körperlich aktiv bleiben – ein kleiner Spaziergang an der frischen Luft hält fit und hebt die Stimmung
- Immunsystem durch gute Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr stärken – achten Sie auf viel Obst und Gemüse und täglich mindestens 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit
- Verschieben Sie nicht notwendige Arztbesuche bis aus Weiteres
- Vermeiden Sie direkten Kontakt mit Oberflächen wie Türschnallen oder Treppengeländer in der Öffentlichkeit.

