

Präventionsempfehlungen Safe-FH

Bewegung



Regelmäßige Bewegung ist für alle Altersgruppen wichtig und stärkt unser Immunsystem. Generell gilt die Empfehlung, mind. 150 Minuten in der Woche körperlich (mittlere Intensität) aktiv zu sein. Um das Immunsystem effektiv zu stärken, ist es ratsam sich auch in der kälteren Jahreszeit im Freien zu bewegen.

Ernährung



Ein wesentlicher Schritt, um der eigenen Gesundheit etwas Gutes zu tun, ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Das gilt besonders in Zeiten von Covid-19, in denen das Immunsystem möglicherweise gefordert ist. Hierfür hat das WHO-Regionalbüro für Europa allgemeine Ratschläge für gesunde Ernährung zusammengestellt: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/ernaehrung/corona>

Erholung, Regeneration & Schlaf



Regelmäßige Regenerationsphasen sind wichtig für das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und um Ressourcen aufzubauen. Findet dies nicht ausreichend statt, kann das Immunsystem geschwächt werden. Es ist wichtig, genügend Regeneration (in Form von Kurzpausen) in den Alltag einzuplanen.

Einhaltung der Schutzmaßnahmen



Die FH Burgenland hat Schutzmaßnahmen definiert, um ein Ausbreiten des Corona-Virus bestmöglich zu vermeiden. Wir ersuchen Sie, im Alltag und an der FH Burgenland alle Schutzmaßnahmen (Tragen MNS, regelmäßiges Händewaschen, Abstand halten) einzuhalten.

Verwendung der Corona App



Eine wirkungsvolle Maßnahme, um all jene Menschen, mit denen eine Person mit Symptomen in den drei Tagen vor Ausbruch Kontakt hatte, sofort benachrichtigen zu können, ist die Stopp Corona App des Österreichischen Roten Kreuzes. Sie hilft uns, Covid-19 Infektionsketten so schnell als möglich zu unterbrechen. Wir empfehlen, die Stopp Corona App im Alltag zu verwenden.