

# GSUND DURCH *de Winter*



## Sich schützen

- Sich gesund und abwechslungsreich ernähren
- Geschlossene Räume regelmässig und effektiv lüften
- Sich warm anziehen, um sich vor der Kälte zu schützen
- Sich impfen lassen
- Sich regelmässig die Hände mit Seife waschen
- Den Kontakt mit erkrankten Personen vermeiden



## Richtig reagieren

- Sich ausruhen, sich gesund pflegen
- Sein Umfeld vorwarnen
- Den Kontakt mit Familie, Kollegen und Freunden einschränken
- An öffentlichen Orten eine Maske tragen, um gefährdete Personen zu schützen
- In die Ellenbeuge husten und niesen
- Auf Symptome achten
- Wenn ein Arztbesuch erforderlich ist, die medizinische Einrichtung benachrichtigen und die Symptome nennen.



## Einen Spezialisten konsultieren

- Wenn sich die Symptome verschlimmern oder länger anhalten, Ihren Hausarzt kontaktieren.



*Die Winteraktivitäten  
geniessen und allen einen  
entspannten Jahresausklang  
bescheren!*



Dienststelle für Gesundheitswesen in Zusammenarbeit mit Gesundheitsförderung Wallis, der Walliser Ärztesgesellschaft und Pharmavalais



[www.vs.ch/gesunder-lebensstil](http://www.vs.ch/gesunder-lebensstil)  
#gesunderLebensstil