



Quelle: www.pixabay.de

Warm bleiben beim Lüften

Die aktuellen Hygieneauflagen sehen vor, einmal die Stunde für 5-10 Minuten zu lüften. Das kann bei den anstehenden winterlichen Außentemperaturen schnell ganz schön kalt werden.

Hier einige Tipps, wie Sie ausreichendes Lüften gewährleisten können und Ihnen trotzdem nicht zu kalt wird.

Bekleidung

- Nehmen Sie eine Strickjacke mit zur Arbeit, die Sie während des Lüftens überziehen können.
- Ebenso schützt ein Schal oder Tuch vor Kälte und einem steifen Nacken, beim gewünschten Querlüften.
- Besonders kälteempfindliche Personen oder bei einem Arbeitsplatz am geöffneten Fenster, können dünne Baumwollhandschuhe getragen werden.
- Lassen Sie die Kleidungsstücke nach Möglichkeit bei der Arbeit, damit Sie sie nicht zu Hause vergessen.

Verlassen Sie den Raum, der gerade gelüftet wird

Nutzen Sie die Zeit für den Gang zur Toilette, zur Zubereitung von Kaffee oder Tee oder für Kopierarbeiten.

Wärmen sie sich von innen – durch Bewegung

- Laufen Sie ein paar Minuten auf der Stelle – das aktiviert den Kreislauf!

- Lassen Sie die Schultern kreisen, nach vorne und nach hinten.
- Ziehen Sie die Schultern zu den Ohren hoch und lassen Sie sie wieder fallen.
- Recken und strecken sie sich, im Sitzen oder im Stehen.
- Ballen Sie die Fäuste und lösen Sie sie wieder.
- Wippen Sie im Sitzen mit den Füßen oder lassen Sie sie kreisen.
- Machen Sie ein paar Kniebeugen. Achten Sie dabei darauf, die Knie nicht über die Zehenspitzen kommen zu lassen. Stellen Sie sich vor, Sie setzen sich auf einen Hocker.

Die Idee zu diesem Tipp lieferte ein Kollege - vielen Dank dafür!

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn

Christina Wirz
T 05251-2889-219