



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Empfehlungen für Seniorinnen, Senioren und deren Angehörige

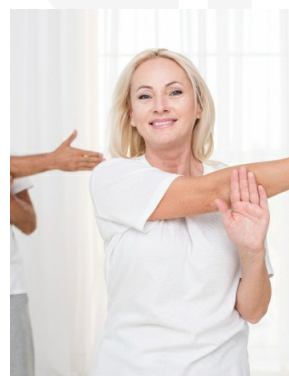
Aktualisiert 16.10.2020

In den letzten Tagen hat die Zahl der COVID-19-Positiven in der ganzen Schweiz zugenommen, auch im Wallis. Die Mitteilung des BAG ist rot gefarben geworden und mahnt uns, vorsichtiger zu sein, um den Anstieg der Fallzahlen zu stoppen. Im Gegensatz zur Situation in diesem Frühjahr, als das Virus hauptsächlich ältere Menschen betraf, ist es jetzt auch bei Erwachsenen und jungen Erwachsenen vorhanden. Es wird jedoch nach wie vor empfohlen, dass ältere oder gefährdete Menschen in ihrem alltäglichen Verhalten besonders vorsichtig sein sollten, indem sie Menschenmassen und überfüllte Orte meiden oder Masken tragen.

Die Plattform 60+ gibt gefährdeten Personen spezifische Empfehlungen ab, zum Beispiel in Bezug auf das Einkaufen, körperliche Betätigung und Bewegung, Ernährung, soziale Beziehungen, Konsum von Alkohol und Medikamenten sowie Geld- und Glücksspiele.



**Einkäufe
tätigen**



**Bleiben Sie
in Bewegung**





Achten Sie
auf Ihre
Ernährung



Gesellschaftlich
Beziehungen
und
Tätigkeiten
aufrechterhalten



Den Konsum
im Griff

Alkohol,
Medikamente,
Glücks- und
Süßigkeiten



Tipps und
Tricks für
gesunde
Senioren



Kontakt

