



Das Infektionsrisiko ist im Herbst größer geworden.

Tipp 1 Lassen Sie sich helfen

Nutzen Sie wenigstens 1x pro Woche einen Einkaufsdienst der Familie, von Nachbarn, von Freunden, über das Corona-Hilfe-Büro Bodenheim. Schreiben Sie Ihre Lieblingsprodukte auf, aber seien Sie nicht enttäuscht, falls etwas anders kommt. Manchmal geht es nicht anders.

Sie möchten auch mal wieder „raus“ kommen? Dann planen Sie den eigenen Einkauf gut.

Tipp 2 Stoßzeiten & Ruhephasen

Wann sind die wenigsten Menschen unterwegs? Berufstätige und Mütter sind zeitlich weniger flexibel. Nachgewiesen sind die besten Zeiten für Sie: Dienstag und Mittwoch, zwischen 9 und 11 bzw. zwischen 13 und 16 Uhr. Verzichten Sie darauf, die Schnäppchen zu jagen – an diesen Tagen sind ganz früh morgens zu viele im Laden.

Tipp 3 Auswahl der Geschäfte

Gehen Sie in Geschäfte, in denen der Abstand gut geregelt ist. Gibt es einen Markt im Freien?

Tipp 4 Hygiene

Halten Sie Abstand: Stellen Sie sich vor, Sie und Ihr Gegenüber strecken die Arme zur Seite – das ist der gebotene Mindestabstand von 1,5 m Abstand. Husten und Niesen nur in die Armbeuge. Nehmen Sie dabei NICHT die Maske ab! Lassen Sie in engen Gängen anderen den Vortritt. Unterhalten Sie sich mit Bekannten vor der Tür im Freien. Vor allem bei einer begrenzten Personenzahl für den Laden.

Tipp 5 Einkaufszettel ohne Hamstern

Machen Sie einen Einkaufszettel, gehen Sie nur 1x pro Woche, aber: hamstern ist nicht nötig.

Tipp 6 Lieferdienst und Vorbestellung

Lassen Sie sich Waren liefern. Gerade Tiefkühl-Gemüse und Dosen kann der Lieferant besser transportieren als Sie. In manchen Geschäften (Bäcker, Metzger) kann man vorbestellen und muss es dann nur abholen. Hilfe für eine Online-Bestellung nötig? Fragen Sie bei mir nach. Ich vermittele Ihnen eine Unterstützung.

Tipp 7 Sinnvoll kaufen

Herbst und Winter machen es uns leicht, vieles lässt sich gut aufbewahren: Karotten, Lauch, Kartoffeln, Kürbis, Kohl besser als Salat. Äpfel, Birnen, Orangen, Mandarinen, Grapefruit und Bananen besser als Beeren. Auch Nüssen sind gesund.

Tipp 8 Teilen und Lüften

Große Packungen sind oft günstiger. Sprechen Sie sich mit einer Nachbarin am Telefon ab. Teilen Sie an der Tür, das lüftet gleich die Wohnung.

Tipp 9 Bezahlen

Zahlen Sie besser mit Karte – Bargeld geht durch viele Hände.

Tipp 10 Nach dem Einkauf

Setzen Sie ihre Maske ab, ohne Sie vorne anzufassen und machen Sie sie direkt in die Wäsche. Sie gehört nicht in die Tasche. Waschen Sie sich gut und ausgiebig die Hände.

Passen Sie gut auf sich auf und bleiben Sie gesund – Ihre Kerstin Thieme-Jäger

Noch Fragen? Telefon mit Anrufbeantworter: 06135 70 68 18 – sprechen Sie auf Band - ich rufe zurück. Oder per mail an: k.thieme-jaeger@caritas-mz.de