

Vorbeugung von Übelkeit & Durchfall – E-Mail-Serie

Nachfolgend finden Sie vorgefertigte Texte und Bilder, die in einer E-Mail-Kampagne verwendet werden können, um Mitarbeiter über Übelkeit und Durchfall aufzuklären. Bitte teilen Sie die E-Mail-Serie mit Ihren Mitarbeitern. Sie können darüber hinaus auch Informationen zu Telemedizin (sofern verfügbar) und anderen Dienstleistungen der Krankenversicherung hinzufügen.



email 1



Übelkeit & Durchfall – Risikofaktoren und Vorbeugung

Wir alle kennen die Anzeichen und Symptome von Übelkeit und Durchfall: Zuerst kann es sein, dass Sie den Appetit verlieren oder sich krank fühlen. Ihnen ist schwindelig, sie fühlen sich benommen oder haben Magenkrämpfe. Sie können sogar in kalten Schweiß ausbrechen. Dies kann ein Zeichen dafür sein, dass etwas Unangenehmes in Ihren Körper eingedrungen ist – Bakterien! Viren! Sogar Parasiten! Aber woher kommen diese? Möglicherweise lauern ungesunde Organismen in Ihrer Nahrung und Ihrem Wasser, dringen so in Ihren Körper ein und machen Sie krank. Was also können Sie dagegen tun?

In den nächsten Tagen informieren wir Sie darüber, wie Sie sich schützen können und durch Lebensmittel und Wasser übertragbare Krankheiten vermeiden. In der Zwischenzeit laden wir Sie ein, sich dieses Video anzusehen, um mehr über Ursachen, Risikofaktoren und Prävention zu erfahren:

www.geb.com/employee-benefits/health/health-resource-centre/health-kits/nausea-diarrhoea-german

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network geb.com zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.

email 2



Übelkeit und Durchfall vorbeugen

Zur Vorbeugung von Übelkeit und Durchfall von durch Lebensmittel übertragene Erkrankungen ist folgendes zu empfehlen:

- Waschen Sie sich vor dem Essen oder der Zubereitung von Speisen immer die Hände mit Seife und sauberem Wasser
- Waschen Sie Obst und Gemüse vor dem Kochen und Essen mit klarem Wasser
- Bewahren Sie Fleisch- und Milchprodukte gekühlt auf bis Sie sie verzehren oder zubereiten
- Achten Sie auf das Verfallsdatum oder Mindesthaltbarkeitsdatum von Lebensmitteln
- Überprüfen Sie Lebensmittel visuell und nach Geruch, um Verderb zu erkennen
- Bewahren Sie rohe Lebensmittel immer getrennt von anderen Lebensmitteln auf, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden
- Um Bakterien abzutöten, müssen Lebensmittel gründlich gekocht werden
- Vergessen Sie nicht, Arbeitsflächen und Geräte regelmäßig zu desinfizieren

Durch Wasser übertragene Krankheiten können auch über Trinkwasser verbreitet werden. Leitungswasser ist in vielen Ländern nicht trinkbar. Wenn Sie sich also bezüglich der Wasserqualität nicht sicher sind, treffen Sie entsprechende Vorsichtsmaßnahmen:

- Verwenden Sie zum Zähneputzen Wasser aus Flaschen
- Halten Sie sich von Eiswürfeln fern
- Und nehmen Sie auf Reisen immer genügend sauberes Wasser mit

Diese Gesundheits-Kampagne wird Ihnen vom Generali Employee Benefits Network geb.com zur Verfügung gestellt.

Die Informationen dienen nicht der medizinischen Beratung. Einzelpersonen sollten ihren eigenen Arzt konsultieren, um sich in allen Gesundheitsfragen beraten zu lassen.