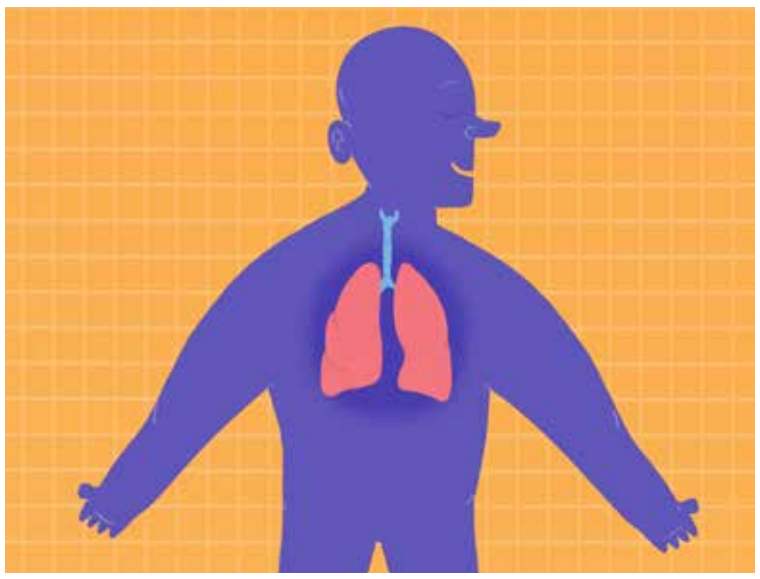
Gesundheit der Atemwege - E-Mail-Serie

Nachfolgend finden Sie vorgefertigte Texte und Bilder, die in einer E-Mail-Kampagne verwendet werden können, um Mitarbeiter über die Gesunderhaltung der Atemwege 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



Gesundheit der Atemwege

Das Atmen ist so natürlich, dass es leicht ist, die Lunge als selbstverständlich zu betrachten. Das sollten wir nicht tun, weil die Lunge das Zentrum des Atmungssystems ist. Ihre wichtigste Aufgabe ist die Atmung. Die Atmung beinhaltet die Aufnahme von Sauerstoff in den Blutkreislauf, um dem Körper zu helfen, gesund und am Leben zu bleiben. Gleichzeitig wird Kohlendioxid, ein Abfallprodukt der Atmung, ausgestoßen.

In den nächsten Tagen werden wir Sie per E-Mail informieren, wie Sie Symptome einer Atemwegserkrankung erkennen und behandeln können. 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/respiratory-illness-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

Atemwegserkrankungen: Faktoren, die Ihre Fähigkeit zu atmen, beeinflussen

Verschiedene Faktoren können Ihre Atmungsfähigkeit beeinträchtigen: Einschließlich Umweltreizstoffen wie Staub und Hausstaubmilben, Tierhaare, Schimmel und Schimmelpilze, Holzrauch, Chemikalien und chemische Gerüche oder Parfums, Rauchen und Passivrauchen. Auch Erkrankungen wie Allergien, Atemwegsinfektionen und genetische Faktoren können Sie anfälliger für Atemwegserkrankungen machen.

In der nächsten Email werden Sie mehr darüber erfahren, wie Sie sich vor Atemwegserkrankungen schützen können.

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 3

Atemwegserkrankungen: So schützen Sie sich

Hier sind ein paar Vorschläge, die Ihnen helfen können, leichter zu atmen:

In Ihrem Zuhause:

- Machen Sie Ihr Zuhause zu einem rauchfreien Bereich.
- Testen Sie das Vorhandensein von Radon und installieren Sie ein Radon-Minderungssystem (Radon ist eine bekannte Ursache für Lungenkrebs).
- Verwenden Sie einen Luftentfeuchter oder eine Klimaanlage, um die Luftfeuchtigkeit unter 50% zu halten. Dies verhindert das Wachstum von Schimmel und Pilzen.
- Halten Sie Schädlinge und Nagetiere fern indem Sie Oberflächen reinigen, Mülleimer abdecken und Lebensmittel in geschlossenen Behältern aufbewahren.
- Verwenden Sie natürliche Reinigungsmittel, um die Belastungen durch Chemikalien und chemische Gerüche zu vermeiden.
- Reduzieren Sie Ihren eigenen CO2-Fußabdruck, um die Umweltverschmutzung insgesamt zu reduzieren

Und wenn Sie außer Haus sind:

- Überprüfen Sie die täglichen Hinweise zur Luftverschmutzung.
- Vermeiden Sie es an Tagen, an denen die Luftverschmutzung stark ist, im Freien Sport zu treiben, und vermeiden Sie stets, in der Nähe von stark befahrenen Straßen zu trainieren.
- Tragen Sie eine Maske, wenn Sie nicht ausreichend Abstand zu anderen halten können, um sich und andere zu schützen.

Bleiben Sie wachsam, um Ihre Lunge gesund zu halten und Sie werden leicht atmen können.

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.