



**Stadt Chur**



## ChurCheck

### Wie ist mein allgemeines Befinden?

### Wie schaue ich zu meiner Gesundheit?

- ▶ Trinke ich ausreichend? (2-3 Liter pro Tag)
- ▶ Ernähre ich mich ausgewogen?
- ▶ Bewege ich mich regelmässig an der frischen Luft?
- ▶ Kann ich mich nach der Arbeit entspannen?
- ▶ Habe ich genügend Schlaf?
- ▶ Tue ich mir auch mal etwas Gutes (z.B. ein Bad nehmen, spazieren gehen, einen Film schauen)

### Habe ich eines oder mehrere der folgenden Symptome?

- ▶ Trockener Husten
- ▶ Halsschmerzen
- ▶ Kurzatmigkeit
- ▶ Fieber/Fiebergefühl
- ▶ Muskelschmerzen

Wenn sich mein Gesundheitszustand verändert, ich mich körperlich oder seelisch nicht wohlfühle, spreche ich mit meinem oder meiner Vorgesetzten. Es ist wichtig, dass ich und meine Vorgesetzten meine körperliche und psychische Gesundheit ernst nehmen.

### Check für Vorgesetzte

- ▶ Ich frage täglich bei meinen Mitarbeitenden betreffend ihrem Gesundheitszustand nach und nehme mir Zeit für ihre Anliegen
- ▶ Ich unterstütze meine Mitarbeitenden bei der Umsetzung der Vorgaben des Branchenverbandes und der BAG-Richtlinien
- ▶ Ich Sorge für genügend Schutzmaterial in meinem Betrieb
- ▶ Ich gehe als gutes Vorbild für meine Mitarbeitenden voran