

Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Kris24“ vom 2. Juli 2020 14:18

ich hatte beim 1. Mal auch Kreislaufprobleme und Kopfschmerzen, ich habe vor lauter Angst nicht genug Sauerstoff zu kriegen, hyperventiliert. Beim 2. Mal habe ich bewusst ausgeatmet (!), seitdem klappt es. Das scheint häufig vorzukommen.

Ein Artikel dazu, der dieses und weitere Punkte (z. B. Kinn als Parkplatz benützen) anspricht

<https://www.apotheken-umschau.de/Mundschutz-anwenden>

Vielleicht hilft es euch auch?

(Gestern trug ich zum 1. Mal 10 Stunden MNS, es ging ohne Probleme trotz Wechseljahreschwitzen und überhitzte Räume, ich habe zwar 2mal die Maske gewechselt, aber nicht mehr geschwitzt als sonst. Ich stimme Samu zu, versucht unterschiedliche Masken, ich vertrage FFP2 besser als manche dünne selbstgenähte).