

NRW ab Februar wieder mit Präsenzunterricht!?

Beitrag von „Kris24“ vom 23. Januar 2021 13:33

eben, schreibe ich auch immer, auch ich habe langsam gesteigert

Bei meiner 1. Stoffmaske (einfach, extrem dünn) hatte ich nach 20 Minuten zu Hause auf dem Sofa im April Atemnot und Kopfschmerzen (ich hatte allerdings wie viele hyperventiliert, also vergessen, wieder auszuatmen), ich habe dann anfangs bewusst ausgeatmet (stand als Tipp auch in der Apotheken Umschau). Halsschmerzen hatte ich anfangs von zu lautem Reden auch, inzwischen merke ich nichts mehr. Trinken tue ich immer viel, ich habe mir sogar eine Teemaschine (Temperatur, Ziehzeit, Stärke, Zeit, wann er fertig sein soll, einstellbar) für die Schule angeschafft.