



# Trotz Erkältungssymptomen im Online-Meeting gut aussehen

Viele von uns kennen es: Online- Meetings aus dem Homeoffice werden auch mit Husten oder Schnupfen durchgeführt. Wir zeigen Ihnen, wie Sie trotz roter Nase und tränenden Augen einen guten Eindruck hinterlassen.

## Tipps für Online-Meetings mit Kamera

- Bereiten Sie sich rechtzeitig vor.
- Sorgen Sie für eine optimale Beleuchtung von vorne auf Augenhöhe (Licht von oben, unten oder der Seite wirft ungünstige Schatten).
- Pudern Sie das Gesicht leicht, damit die Haut nicht glänzt .
- Ein dezentes Make-up sorgt für Frische und kaschiert Hautunreinheiten.
- Putzen Sie sich vor dem Start noch einmal die Nase, auch die Brillengläser brauchen allenfalls eine kleine Reinigung.

- Bereiten Sie sich einen Tee zu oder stellen Sie ein Glas Wasser bereit, um bei allfälligem Husten den Hals befeuchten zu können.
- Legen Sie Taschentücher bereit, aber ausserhalb des Kamera-Sichtfeldes.
- Schalten Sie das Mikrofon aus, wenn Sie nicht sprechen müssen.

Fühlen Sie sich richtig krank, sagen Sie das Meeting ab und lassen Sie Ihre Erkältungs- und Grippe-symptome in einer TopPharm Apotheke abklären.

Weitere Informationen: [www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch)

*toppharm*  
Apotheken