

# Reduzieren Sie Ihr Grippe-Risiko in 6 Schritten

**START!**

**20 SEKUNDEN HÄNDE WASCHEN NACH DEM TOILETTENBESUCH**

...wenn Sie nach Hause kommen, vor dem Essen und nach Kontakt mit grösseren Gruppen von Menschen.



**ANSTECUNGSGEFAHR:**

**1 TAG**

vor den ersten Symptomen

**5-7 TAGE**

nach Ausbruch der Grippe.

**DAS SMARTPHONE IST 10 X VERSCHMUTZTER ALS DIE WC-BRILLE**

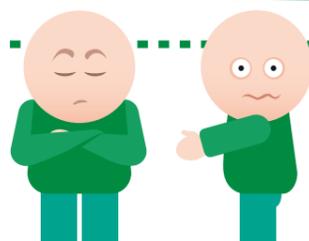


**20 MINUTEN** schwirren Neströpfchen durch die Luft

**ZUSÄTZLICH REINIGEN**

Wasserhähne, Türklinken, Telefon, Lichtschalter, Treppengeländer und Tastatur.

**VERHALTEN SIE SICH ASOZIAL:**



- keine Hände schütteln
- keine Begrüssungsküsse
- keine Krankenbesuche
- kein fremdes Telefon abnehmen

**LÜFTEN**

Dreimal täglich (morgens, mittags, abends) die Fenster kurzzeitig (5 bis 15 min.) ganz öffnen



**2000-4000x** berühren Sie sich täglich im Gesicht

**HÄNDE WEG VOM GESICHT!**

Viren verbreiten sich über die Hände, Mund und Nase.



**GESUND LEBEN**

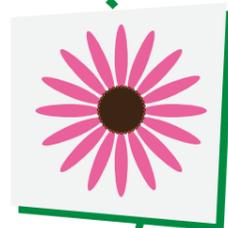
Die Hauptwaffe gegen Grippe-Viren ist Ihre Immunabwehr. Unterstützen Sie sie mit einer gesunden Lebensweise.

**JEDEN TAG:**

**8 Stunden** Schlaf - **600 Gramm** Gemüse und Obst - **1 Stunde** frische Luft - **30 Minuten** Bewegung



**AKTIVIEREN SIE IHRE WIDERSTANDSKRÄFTE MIT A.VOGEL**  
DER BESTE SCHUTZ GEGEN GRIPPE UND ERKÄLTUNGEN ist ein intaktes Immunsystem



**A.Vogel**

Mehr erfahren?

Auf [avogel.ch](http://avogel.ch) finden Sie weitere Informationen. Folgen Sie uns auch auf:



avogelCH



avogel\_schweiz



avogel\_CH

**Nummer 1** zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte

