

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:

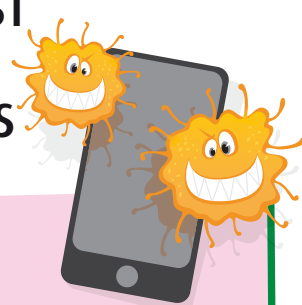
1 TAG

vor den ersten Symptomen

5-7 TAGE

nach Ausbruch der Grippe.

DAS SMARTPHONE IST 10 X VERSCHMUTZTER ALS DIE WC-BRILLE

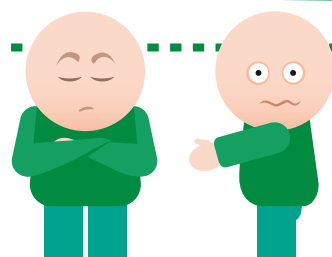


20 MINUTEN schwirren Neströpfchen durch die Luft

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

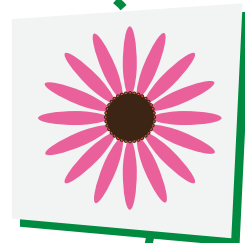
Die Hauptwaffe gegen Grippe-Viren ist Ihre Immunabwehr. Unterstützen Sie sie mit einer gesunden Lebensweise.

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 finden Sie weitere Informationen. Folgen Sie uns auch auf:



avogelCH



avogel_schweiz



avogel_CH

Nummer 1 zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte

