

Diminuez le risque d'attraper la grippe

en 6 étapes

DÉBUT

LAVEZ-VOUS LES MAINS PENDANT **20 SECONDES** APRÈS ÊTRE ALLÉ AUX TOILETTES

... lorsque vous rentrez chez vous, avant les repas et après avoir côtoyé beaucoup de monde.



1

RISQUE DE CONTAGION :

1 JOUR

avant les premiers symptômes

5-7 JOURS

après le début de la grippe.

LE SMARTPHONE EST

10 X

PLUS SALE QUE LA LUNETTE DES WC



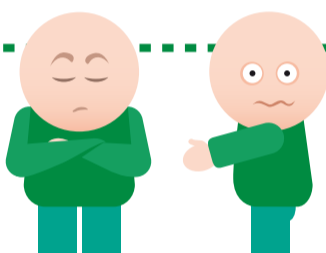
2

NETTOYEZ EN PLUS

les robinets, les poignées de porte, les téléphones, les interrupteurs, les rampes et les claviers.

20 MINUTES durée des microbes dans l'air après un éternuement.

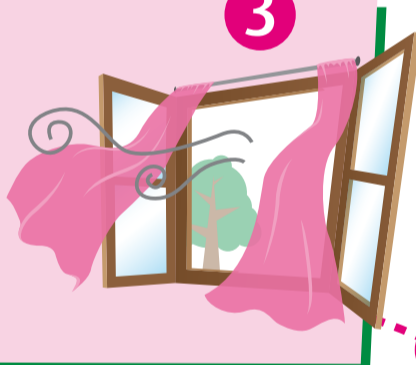
COMPORTEZ-VOUS COMME UN ASOCIAL:



- Ne serrez pas la main
- Ne faites pas la bise
- N'allez pas voir les malades
- Ne décrochez pas d'autre téléphone que le vôtre

AÉREZ

Ouvrez les fenêtres trois fois par jour (matin, midi et soir) (de 5 à 15 min.).



3

2000 à 4000 fois par jour, vous vous touchez le visage

4

PAS DE MAIN SUR LE VISAGE !

Les virus se transmettent par les mains, la bouche et le nez.



5

UN MODE DE VIE SAIN

La meilleure arme contre les virus de la grippe, c'est votre système immunitaire. Stimulez-le par un mode de vie sain.

CHAQUE JOUR :

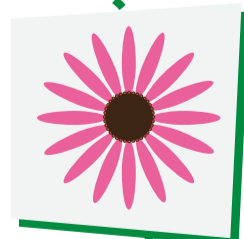
8 heures de sommeil - **600 grammes** de fruits et de légumes - **1 heure** en plein air - **30 minutes** d'activité physique



6



ACTIVES VOS RÉSISTANCES AVEC A.VOGEL
LA MEILLEURE PROTECTION CONTRE LA GRIPPE ET LES REFROIDISSEMENTS
c'est un système immunitaire intact



A.Vogel

Vous voulez en savoir plus ?
vous trouverez de plus amples informations sur
avogel.ch. Suivez-nous également sur :

AVogel.Romandie

Numéro 1
pour renforcer
les défenses du
corps

