Diminuez le risque d'attraper la grippe en 6 étapes

DÉBUT

RISQUE DE CONTAGION

1 JOUR avant les premiers symptômes

5-7 JOURS après le début de la grippe

1

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.

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

2

LE TÉLÉPHONE INTELLIGENT EST **10 X** PLUS SALE QUE LE SIÈGE DE LA TOILETTE

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

3

COMPORTEZ-VOUS COMME UN ASOCIAL

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

4

AÉREZ

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

2000 À 4000 FOIS par jour, vous vous touchez le visage

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
7 à 8 légumes et fruits
1 heure en plein air
30 minutes d'activité physique

6

QUAND LE **RHUME** ET LA **GRIPPE ATTAQUENT, RÉPLIQUEZ** AVEC **ECHINAFORCE®** !

A.Vogel

www.avogel.ca

Pionnier de la Naturopathie depuis 1923