

**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 TÉLÉPHONE INTELLIGENT EST

10 X PLUS SALE
QUE LE SIÈGE
DE LA TOILETTE



2

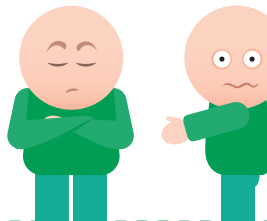
NETTOYEZ EN PLUS

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 un téléphone autre que le vôtre

3

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

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.

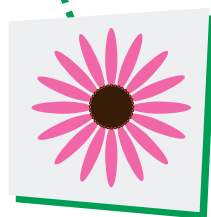
CHAQUE JOUR :

8 heures de sommeil
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

A. Vogel