

Vermijd de Griep in 6 stappen

START!

**15 SECONDEN
HANDEN WASSEN
NA HET PLASSEN**

...bij thuiskomst, voor het eten en na contact met grote groepen mensen.



**JE KUNT IEMAND AANSTEKEN:
1 DAG** voor eerste symptomen
5-7 DAGEN na ziek worden

**DE SMARTPHONE IS
10X VIEZER
DAN WC-BRIL**

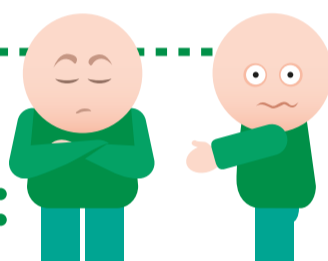


20 MINUTEN
lang blijven niesdruppels
in de lucht zweven

2 EXTRA POETSEN:

kranen, deurklinken, telefoon,
lichtknoppen, trapleuning en toetsenbord.

4x ASOCIAAL:



- geen handen schudden
- geen verjaardagskussen
- geen ziekenbezoekjes
- geen telefoon opnemen van collega

3 VENTILEER

Zet regelmatig een raam open voor frisse lucht. Ook het slaapkamerraam 's nachts op een klein kiertje.



2000-4000x
raak je gemiddeld per dag
je gezicht aan

**4 BLIJF VAN
JE GEZICHT AF**

Virussen verspreiden zich makkelijk via je handen, naar je mond, ogen en neus.



5 LEEF GEZOND

Het belangrijkste wapen tegen een virus is je weerstand. Zorg voor een gezonde levensstijl.

DAGELIJKS:

8 uur slaap - **2 stuks** fruit
300 gram groenten - **1 uur** frisse
buitenlucht - **30 minuten** bewegen

Afname van ernst symptomen:
-62,7%

Afname duur symptomen:
-1,5 DAG

59% van de niet-gebruikers heeft vaker last van terugkerende verkoudheden

**6 BOOST JE WEERSTAND
MET A.VOGEL
ECHINAFORCE
TABLETTE**

en verminder daarmee de kans op griep en verkoudheid.



A.Vogel

Meer weten?
Op avogel.be vind je meer informatie.
Volg ons ook op: