

Verklein de kans op 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**

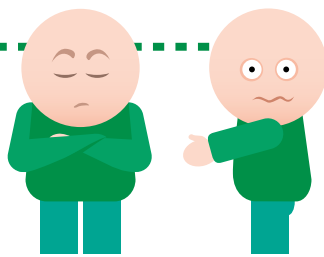


20 MINUTEN
lang blijven niesdruppels
in de lucht zweven

EXTRA POETSEN:

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

**EVEN
ASOCIAAL
DOEN:**



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

VENTILEER

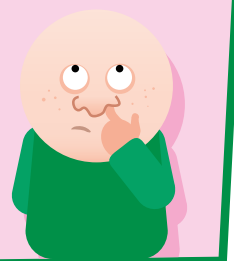
Zet regelmatig een raam open voor frisse lucht. Ook het slaapkamerraam 's nachts op een klein kiertje.



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

**BLIJF VAN
JE GEZICHT AF**

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



LEEF GEZOND

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

ELKE DAG:

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



**EXTRA
ONDERSTEUNING NODIG?**

NEEM DAN A.VOGEL ECHINAFORCE TABLETTEN¹
en verminder zo de kans op griep en verkoudheid. 2-3 tabletten per dag.

A.Vogel

Meer weten?

Op avogel.nl vindt u meer informatie.

Volg ons ook op:

[avogelnl](https://www.facebook.com/avogelnl) [avogel_nl](https://twitter.com/avogel_nl) [avogel_nl](https://www.instagram.com/avogel_nl)

**BIJ ONVOLDENDE
WEERSTAND
VERMINDERT DE
SYMPTOMEN VAN
GRIEP EN VERKOUDEID
VERSNELT HERSTEL**

