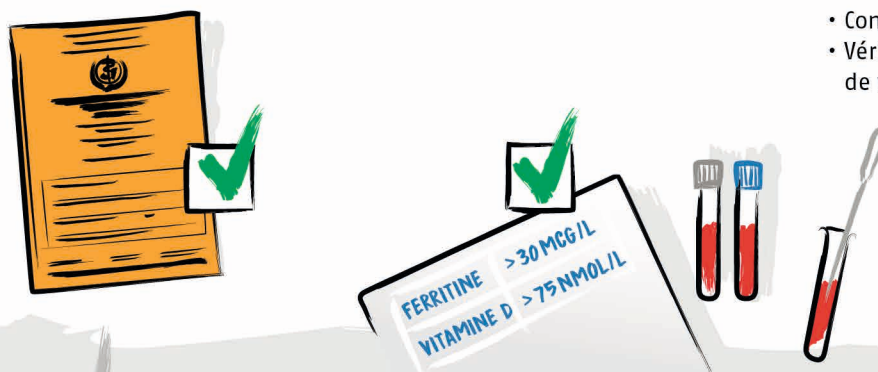


# Comment prévenir les maladies?

Patrik Noack

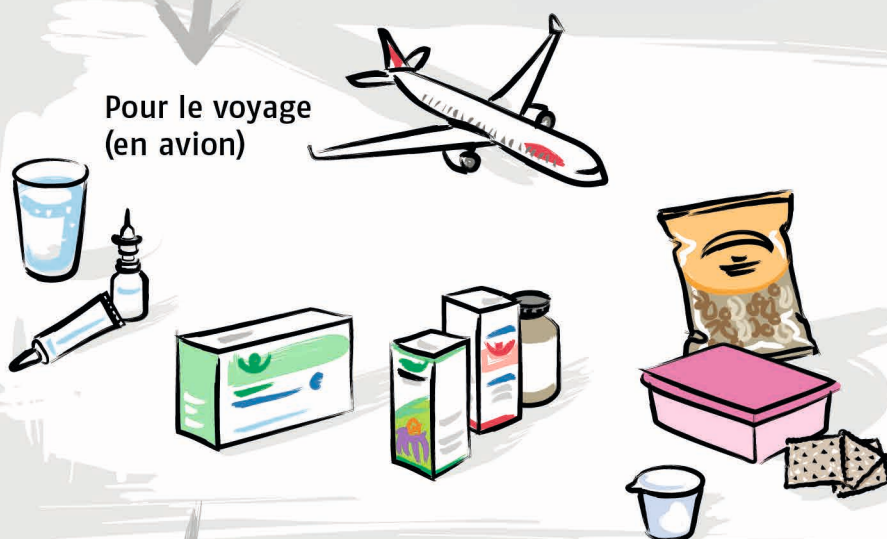


## Avant les Jeux Olympiques



- Contrôler son certificat de vaccination
- Vérifier ses réserves de fer et de vitamine D dans le sang

## Pour le voyage (en avion)



- Humecter ses muqueuses nasales et muqueuses du pharynx
- Prendre des probiotiques en cas d'estomac sensible
- Prévenir les infections au moyen d'Echinaforce Hot Drink ou de Burgerstein Immuvital
- Éviter les retombées du décalage horaire (voir notice « Comment mieux supporter le décalage horaire? »)
- Emporter sa propre nourriture pour le vol

## Pendant les Jeux Olympiques



- Se laver régulièrement les mains et utiliser du désinfectant
- Limiter les contacts physiques (p. ex. bise/serrage de main) avec les personnes extérieures au Swiss Olympic Team
- Dormir suffisamment
- Consommer uniquement des aliments sûrs (voir notice « Comment se nourrir en toute sécurité? »)