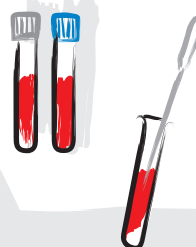
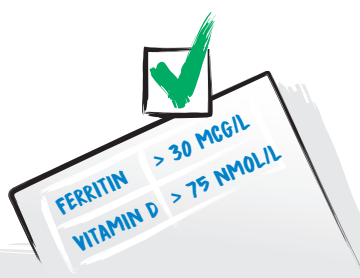




# Comment prévenir les maladies ?

Patrik Noack, Hanspeter Betschart

## Avant les Jeux Olympiques



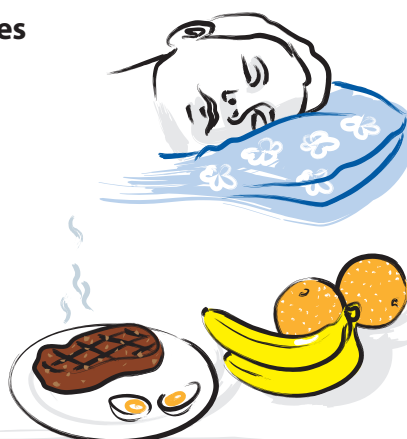
- Contrôler son certificat de vaccination
- Vérifier ses réserves de fer et de vitamine D dans le sang

## Pour le voyage



- 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 probiotiques
- En cas de voyages en avion: Eviter les retombées du décalage horaire (voir la notice « Comment mieux supporter le décalage horaire? »)
- Emporter sa propre nourriture pour le voyage
- Porter un masque FFP2

## 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 ? »)
- Porter un masque FFP2 dans les situations à risque (transports en commun, réfectoires, etc.)