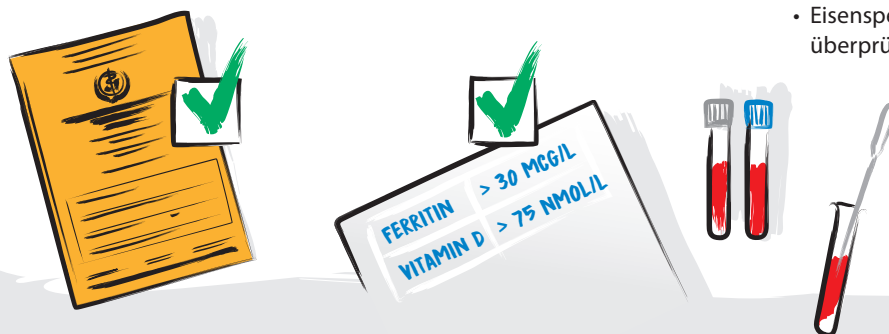




Wie beuge ich Krankheiten vor?

Patrik Noack, Hanspeter Betschart

Vor den Olympischen Spielen



- Impfausweis überprüfen
- Eisenspeicher und Vitamin D im Blut überprüfen

Für die Reise



- Pflege der Nasen- und Rachenschleimhaut
- Einnahme von Probiotika bei empfindlichem Magen
- Infektprophylaxe mittels Echinaforce Hot Drink oder Probiotika
- Bei Flugreisen: Jetlag-Prophylaxe (siehe Merkblatt «Wie minimiere ich Jetlag?»)
- Eigenes Essen für die Reise mitbringen
- Tragen einer FFP2-Maske

Während den Olympischen Spielen



- Hände regelmässig waschen und Desinfektionsmittel anwenden
- Kontakt (z. B. Hände schütteln/Küssen) mit Leuten ausserhalb des Swiss Olympic Teams minimieren
- Genügend schlafen
- Nur sichere Lebensmittel zu sich nehmen (siehe Merkblatt «Wie ernähre ich mich sicher?»)
- Tragen einer FFP2-Maske in Risikosituationen (Transportmittel, Essenshalle etc.)