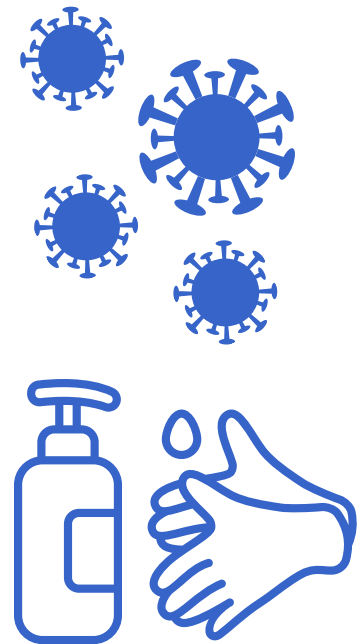


URHEILIJAN INFEKTIOIDEN EHKÄISYN KULMAKIVIÄ

ESTÄ INFEKTIOIDEN LEVIÄMINEN

- Pese kätesi saippualla säännöllisesti
- Älä koskettele kasvojasi
- Pidä 1–2 m turvaväli muihin
- Käytä suu-nenäsuojainta väkijoukoissa
- Desinfioidi mobiililaitteesi pinnat
- Ruokaile pienryhmissä
- Vältä hengitystieinfektioon sairastuneita
- Eristäydy, jos sairastut



VAHVISTA IMMUNITEETTIA

- Huolehdi riittävästä palautumisesta
- Rajoita arjen stressitekijöitä
- Nuku vähintään 7–8 tuntia yössä
- Vältä energiavajetta ja syö monipuolisesti
- Käytä tutkitusti hyödyllisiä ravintolisiä
- Ota kausikohtaiset hengitystieinfektio-rokotukset sekä pneumokokkirokotus

Äkilliset hengitystieinfektiot ovat urheilijan yleisin sairaus arvokilpailuissa, ja siten myös pelätyin vastustaja.

