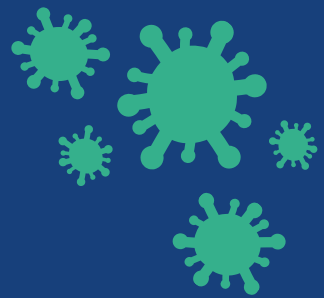




Infektoriskiin voi vaikuttaa



Estä infektioiden leviäminen

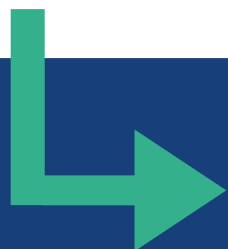


- Vältä hengitystieinfektioon sairastuneita
- Pidä 1–2 metrin turvaväli
- Käytä suu-nenäsuojainta matkustaessa ja väkijoukoissa
- Pese kädet säännöllisesti
- Ruokaile pienryhmissä
- Eristäydy jos sairastut, käytä suu-nenäsuojainta, yski ja aivasta hihaan

Vahvista immuniteettia



- Pidä harjoituskuormitus hallinnassa
- Huolehdi riittävästä palautumisesta
- Rajoita elämän stressin lähteitä
- Vältä energiavajetta
- Nuku vähintään 7–8 tuntia yössä
- Syö monipuolisesti, varmista riittävä D-vitamiinin saanti
- Ota influenssa- ja pneumokokkirokotukset



Vähentynyt infektoriski

