

## RIDURRE IL RISCHIO DI INFEZIONE DI CORONA/COVIDO-19



### EVITARE GLI AGENTI PATOGENI



- Distanziamento sociale
- Lavarsi regolarmente le mani
- Evitare il contatto delle mani con la bocca, il naso e gli occhi
- Evitare le persone con indicazioni di malattia
- Mantenere una distanza di 2 m da altre persone
- Evitare di condividere oggetti personali
- Evitare di toccare direttamente gli oggetti che si usano di frequente
- Igiene durante i pasti



### RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO



- Proteine e micronutrienti
- Sole e vitamina D
- Sport ed esercizio fisico
- Ridurre lo stress e aumentare il buon umore
- Dormire a sufficienza
- Vitamine, minerali e sostanze vegetali secondarie
- Prebiotici e probiotici
- Colostro e nucleotidi
- Evitare l'alcol e la nicotina