

# STOP CORONAVIRUS

Sans oublier les  
gestes barrières...



...qui contribue à éviter  
la pandémie!

## Bonne nutrition,



-manger des fruits et légumes à hautes valeurs nutritionnelles disponibles localement,  
-boire régulièrement de l'eau.



## Éviter le stress

Le stress détruit l'immunité.  
Le stress tue!

## Exercice



physique -  
Une marche quotidienne de 30 minutes ou tout autre exercice équivalent.



## Sommeil suffisant

Il est conseillé de dormir en moyenne 7 heures par jour.