

¿CÓMO EVITAR ENFERMARTE EN TEMPORADA DE FRÍO?

En esta temporada de frío cuídate tú y a tus hijos e hijas. Atiende las siguientes recomendaciones:

- ❁ **No te automediques.** Si estás enfermo o te sientes mal, acude con tu médico.
- ❁ **Vístete con el método de la cebolla** (consiste en vestir por capas, y si es posible, usa ropa interior térmica).
- ❁ Evita los cambios bruscos de lugares donde te encuentres con calefacción a espacios a la intemperie.
- ❁ **Come frutas y verduras ricas en vitamina C** como la guayaba, la naranja, el limón, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli y verduras de hojas verdes.
- ❁ Evita el contacto con personas resfriadas.



- ❁ Bebe mucha agua, preferiblemente al tiempo. Mantener la hidratación corporal permite que el cuerpo regule mejor su temperatura.
- ❁ Evita el uso de hornos, chimeneas y anafres en áreas sin ventilación.
- ❁ **Cuida tu higiene personal.** Incluye lavado de manos frecuente, estornudo de etiqueta (cubriendo nariz y boca con el antebrazo), no escupir, limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común, evita saludar de beso.

Y NO OLVIDES VACUNARTE

¿Quieres saber más?
¡Escanéame!

