

DURANTE LA TEMPORADA DE FRÍO

recuerda seguir los siguientes consejos

Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.

Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos

Extrema precauciones si vas a utilizar leña o petróleo en chimeneas, estufas o calentadores dentro de tu hogar, si lo haces asegúrate de contar con una buena ventilación.

Lava tus manos frecuentemente, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.

Consume gran variedad de frutas y verduras para sentirte mejor y mejorar las defensas de tu cuerpo (Incluye vitamina C).



Estornuda correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.

Evita tocarte ojos, nariz y boca, pues son la vía de entrada del virus a tu cuerpo.

Quédate en casa si presentas algún síntoma de infección respiratoria.

