

# 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.

