



RECOMENDACIONES PARA TEMPORADA DE FRÍO

ES MEJOR **PREVENIR**

Durante la temporada de frío se presentan fuertes vientos, cielo nublado, precipitaciones, entre otras, por lo que estamos más propensos a contraer enfermedades respiratorias como gripe, influenza, bronquitis, entre otras.

Al respecto, te sugerimos atender a las siguientes recomendaciones:

- 1** **Evita cambios bruscos** de temperatura y corrientes de aire.
- 2** **Cubre tu boca y nariz,** para evitar respirar el aire frío.
- 3** **Utiliza ropa abrigadora.**
- 4** **Aliméntate sanamente,** incluye gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo.
- 5** **Si estornudas utiliza un pañuelo desechable** o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
- 6** **Lava constantemente tus manos,** especialmente después de estornudar o toser y después de estar en contacto con personas en lugares públicos.
- 7** **Evita tocarte los ojos, la nariz y boca** con las manos sucias.
- 8** **Evita salir** si no es necesario.
- 9** **Si tienes alguna infección respiratoria** no te automediques, acude a tu médico para prevenir complicaciones.
- 10** **Si presentas fiebre u otros síntomas gripales,** acude de inmediato a tu médico.



Por una colmena
SEGURA

Recuerda pensar antes de actuar
800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

