

EN TEMPORADA DE LLUVIAS



RECUERDA:

EVITA CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA Y CORRIENTES DE AIRE.

Si vas a salir de un lugar
caliente, cubre tu boca y
nariz, para evitar respirar
el aire frío



ESTORNUDA CORRECTAMENTE.

Utiliza un pañuelo desechable o
cúbrete con el ángulo interno del
brazo.
USA TAPABOCAS



ALIMÉNTATE BIEN

Consume gran variedad de
frutas y verduras para mejorar
las defensas de tu cuerpo
(incluye vitamina C).
Mantente hidratado



LAVADO DE MANOS

Lava las manos a menudo,
especialmente después de
estornudar o toser y al
regresar de la calle.



CONSULTA A TU MÉDICO

Si tienes alguna infección
respiratoria no te auto mediques,
acude a tu médico para prevenir
complicaciones.



VACÚNATE CONTRA LA INFLUENZA ESTACIONAL



SI VAS A VIAJAR EN SEMANA SANTA PROTÉGETE CONTRA EL DENGUE Y LA FIEBRE AMARILLA

Recuerda:



Tapar los recipientes con agua.
Eliminar la basura acumulada en patios y áreas al aire
libre.
Eliminar llantas o almacenamiento en sitios cerrados.
Utilizar repelentes en las áreas del cuerpo que están
descubiertas.
Usar ropa adecuada camisas de manga larga y pantalones
largos.

VACÚNATE

