

CONSEJOS BÁSICOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES ESTA TEMPORADA INVERNAL



GOBIERNO FEDERAL

SALUD

1

Lava muy bien tus manos con agua y con jabón frecuentemente para eliminar gérmenes y virus que puedas tener.

2

Aliméntate correctamente (ingiere verdura y fruta, de preferencia cítricas) y actívatte regularmente por lo menos 30 minutos al día.

3

Toma abundante agua potable, ocho vasos al día es lo recomendable. Bien hidratado para que tu cuerpo se defienda mejor.

4

Evita saludar de beso y dar la mano a personas con gripe, es muy fácil que te contagies si lo haces. Si tú estás enfermo quedate en casa reposando.

5

Abrígate bien al salir, evita cambios bruscos de temperatura. Si puedes en vez de bañarte por las mañanas hazlo por las noches.

Y recuerda, si vas a estornudar no olvides cubrirte nariz y boca con tu antebrazo o con un pañuelo.



Recuerda: LA SALUD ESTÁ EN TUS MANOS

