

Cuidados en Temporada de Frío

La temporada de frío tiene una duración de 4 meses y termina a mediados de marzo.

En esta temporada estamos propensos a enfermarnos de las vías respiratorias y podemos contraer gripe, influenza, o COVID-19 entre otras; dentro de los grupos que son más susceptibles a enfermarse se encuentran los niños menores de 5 años.

Por eso te pedimos tener en cuenta las siguientes acciones, no solo para tus hijos e hijas, sino para ti y tu familia:

- 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.
- Abriégate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda solo en niños de 2 o más años (cubriendo principalmente nariz y boca) y calcetines gruesos.
- Consume gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo.
- Cuando estornudes, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
- Lava las manos a menudo con agua y jabón, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias, ya que son la vía de entrada de virus al cuerpo.



- Si el frío es muy extremo permanece en casa y procura salir solamente si es necesario y recuerda usar ropa gruesa.
- Usa suficientes cobijas durante la noche, que es cuando más baja la temperatura.
- No saludes de mano o beso.
- Vacunate contra la Influenza y COVID (en caso de niños mayores de 5 años).
- Limpia y desinfecta manijas, teléfonos u objetos de uso compartido para disminuir los contagios.
- Consume líquidos en abundancia.
- Si tienes síntomas respiratorios (fiebre, tos, gripa, etc.) no te auto mediques, acude a tu médico para prevenir complicaciones.

¡No olvides mantener completo el esquema de vacunación de tu hijo!

TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO



Fuente:

- <https://www.gob.mx/issste/articulos/medidas-preventivas-para-el-invierno?idiom=es>
- <http://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/201812/008a>
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/temporada-de-frio-hay-que-cuidarse>