

¿CÓMO EVITAR ENFERMARTE EN TEMPORADA DE FRÍO?

En esta temporada de frío cuídate tú y a tus hijos e hijas.
Atiende las siguientes recomendaciones:

❁ No te automediques. Si estás enfermo o te sientes mal, acude con tu médico.

❁ **Vístete con el método de la cebolla** (consiste en vestir por capas, y si es posible, usa ropa interior térmica).

❁ Evita los cambios bruscos de lugares donde te encuentres con calefacción a espacios a la intemperie.

❁ **Come frutas y verduras ricas en vitamina C** como la guayaba, la naranja, el limón, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli y verduras de hojas verdes.

❁ Evita el contacto con personas resfriadas.

Y NO OLVIDES VACUNARTE



❁ Bebe mucha agua, preferiblemente al tiempo. Mantener la hidratación corporal permite que el cuerpo regule mejor su temperatura.

❁ **Evita el uso de hornos, chimeneas y anafres en áreas sin ventilación.**

❁ **Cuida tu higiene personal.** Incluye lavado de manos frecuente, estornudo de etiqueta (cubriendo nariz y boca con el antebrazo), no escupir, limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común, evita saludar de beso.

¿Quieres saber más?
¡Escanéame!



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL