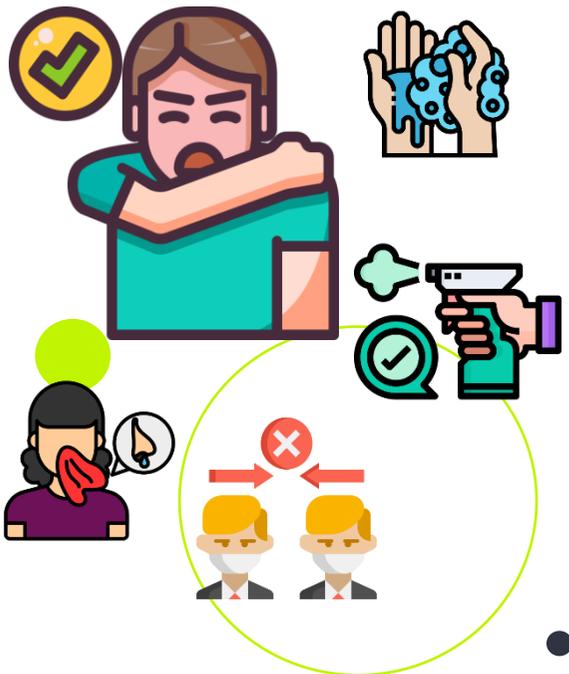


SI YA ESTÁS ENFERMO

Si ya tienes alguna enfermedad respiratoria, es muy importante que cuando estornudes lo hagas de forma responsable, esto es:

- Al estornudar cubre tu rostro para no salpicar ni esparcir el virus que contagie a las personas cercanas a ti.
- Evita saludar de mano o de beso.
- Cubre tu boca con el antebrazo al toser.
- Siempre que uses pañuelos desechables para limpiar tu nariz, tíralos en un bote de basura tapado.
- Desinfecta con frecuencia artículos muy utilizados o de uso compartido como celular, teléfono, control remoto, llaveros, teclados, etc.

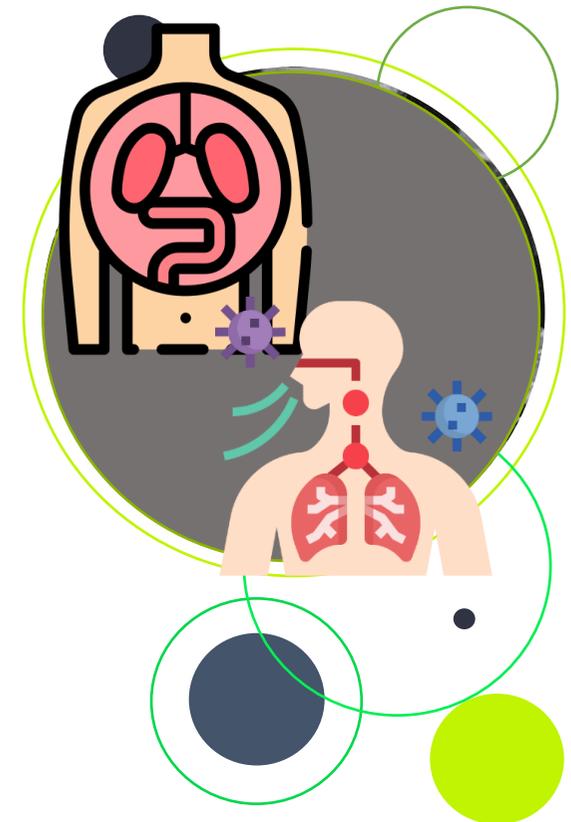


EN TEMPORADA DE FRÍO ES
NUESTRO DEBER
PREVENIRNOS DE LAS
INCLEMENCIAS DEL TIEMPO
PARA EVITAR GRIPE,
RESFRIADOS, INFLUENZA Y
DEMÁS ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS, Y
SOBRETUDO EVITAR
CONTAGIOS.

¡ESTE INVIERNO
CUÍDATE!



PREVENCIÓN
DE
ENFERMEDADES
RESPIRATORIAS



¿POR QUÉ COMENZAMOS A CONTRAER ENFERMEDADES RESPIRATORIAS?

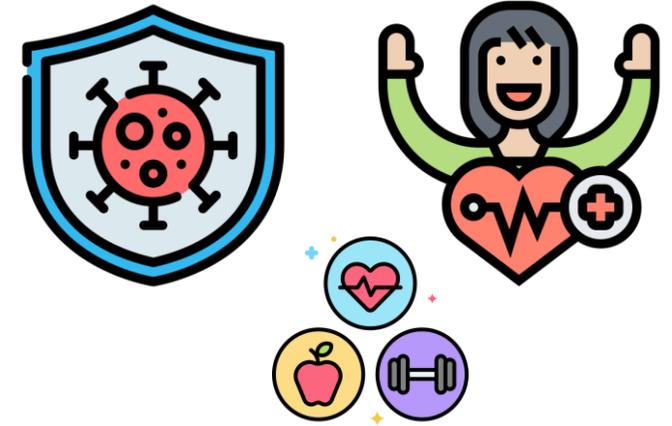
Si bien es cierto que mientras más baja sea la temperatura, pasamos más tiempo bajo techo y menos bajo el sol. Expertos comentan que esto causa que nuestros niveles de vitamina D comiencen a bajar y por lo tanto estamos más expuestos al contagio de virus de persona a persona.

Para prevenir las enfermedades respiratorias es importante que tomes en cuenta estos consejos:

- Comer sano y a tus horas
- Beber abundantes líquidos sin azúcar agregada, en especial agua simple purificada
- Dormir lo suficiente
- Controlar los factores de estrés

En general, la mejor manera de ayudar a prevenir la transmisión de los microbios causantes de enfermedades respiratorias es evitar el contacto con gotitas o secreciones de saliva, mucosidad y lágrimas.

Muchos de los microbios que causan enfermedades respiratorias se transmiten a través de las gotitas provenientes de la tos y los estornudos. Estos microbios por lo general se transmiten de persona a persona cuando las que no están infectadas tienen contacto cercano con alguien enfermo. Algunas personas pueden infectarse al tocar algo que tenga estos microbios y luego tocarse la boca o la nariz.



¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS?

- Protéjase del frío, abríguese bien, evite corrientes de aire, cambios bruscos de temperatura, exponerse al frío con el pelo mojado. Cuidado con el exceso de calefacción y aires acondicionados.
- Evite particularmente ambientes fríos o muy secos, con humo o donde se encuentren personas tosiendo o con otros síntomas respiratorios.
- Cuide la higiene personal y evite compartir comidas, vasos, platos, cubiertos.
- Lave con frecuencia la ropa de calle: bufandas, gorras, guantes y abrigos.
- Lávese las manos con frecuencia, con agua y jabón
- Evite el consumo de cigarrillo o contacto con personas fumadoras.
- Use correctamente el tapabocas cubriendo la boca, nariz y mentón.

Las Vitaminas A y C también nos Ayudan a reforzar el sistema inmunológico y a prevenir enfermedades respiratorias.
Algunos alimentos ricos en vitamina A y C: pimientos, calabaza, zanahoria, naranja, kiwi y limón.

