

Durante esta época se presentan masas polares que transportan aire frío, comienzan los fuertes vientos, cielo nublado y precipitaciones (lluvia, llovizna, nieve, granizo, etc.).

Cuando sucede lo anterior, todos estamos propensos a contraer enfermedades respiratorias como gripe, influenza, bronquitis, entre otras; aunque los grupos de personas más vulnerables son las mujeres embarazadas - en cualquier fase de gestación-, niños de 6 meses a 5 años, personas mayores de 65 años, pacientes con enfermedades médicas crónicas y profesionales sanitarios.



En esta temporada de Frío

Si toses o estornudas, cúbrete con un pañuelo o con el ángulo del antebrazo para evitar contagios.

ISSSTE
gob.mx/issste

¡Cuida tu salud!

En esta **TEMPORADA DE FRÍO** toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

-  Cubre tu boca y nariz para no respirar aire frío.
-  Toma líquidos calientes, come frutas y verduras con vitamina C.
-  Procura permanecer en casa.
-  Viste con ropa gruesa y calzado cerrado.

TEMPORADA DE FRÍO



¿Sabías que la temporada de frío se extiende aproximadamente hasta mediados de marzo?

