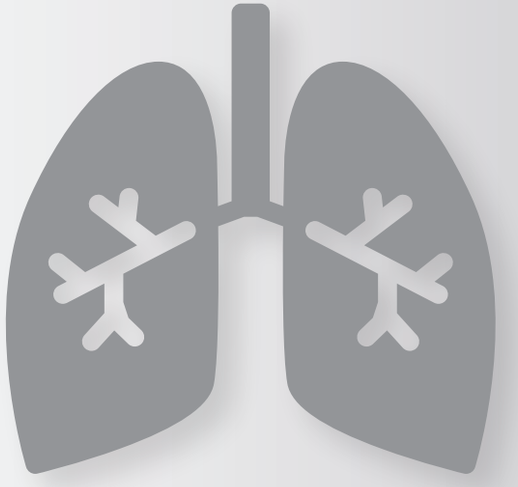
Disminuye el riesgo de contraer enfermedades respiratorias e influenza

- Si toses o estornudas, cubre tu nariz y boca con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo
- Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón o utiliza gel con base de alcohol
- Evita los cambios bruscos de temperatura y las corrientes de aire frío
- Evita fumar y permanecer en lugares donde haya humo de cigarro
- En caso de presentar síntomas de una infección respiratoria o influenza, acude a tu unidad de salud. No te automediques

Atención especial para niñas, niños y personas adultas mayores

- Abrígalos bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubre nariz y boca) y calcetines gruesos
- Refuerza sus defensas con alimentos y complementos altos en vitaminas C, como frutas y verduras, y recomiéndales que tomen abundantes líquidos



Fuente: Secretaría de Salud