

# RECOMENDACIONES PARA LA ÉPOCA DE FRÍO 2021

Para evitar afecciones o enfermedades propias de la temporada de frío en esta época se recomienda:



## Continuar con las medidas de bioseguridad por pandemia:

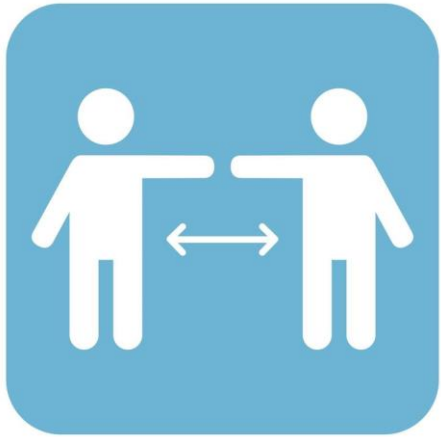
- ✓ Uso de mascarilla
- ✓ Desinfección de manos y
- ✓ Distanciamiento Social

Tener especial cuidado con recién nacidos, lactantes de 6 meses a 5 años, y adultos mayores



- ✓ Evitar exponerse a cambios bruscos de temperatura
- ✓ Lavarse las manos utilizando agua y jabón, alcohol en gel con frecuencia

Personas con: Diabetes no controlada, obesidad grave, enfermedades respiratorias o del corazón graves, personas con VIH y personal de Salud



- ✓ **Beber suficientes líquidos, utilizar cremas y labiales hidratantes**
- ✓ **Cubrirse la boca con el antebrazo al toser o estornudar.**

# ES IMPORTANTE TOMAR EN CUENTA

- . Consumir alimentos que contengan vitaminas A y C
- . No automedicarse y recibir oportuna atención médica

**Vacunarse contra influenza si se pertenece a  
los siguientes grupos de riesgo**

- . Niñas y niños de 6 meses a 5 años
- . Adultos de 60 años en adelante
- . Embarazadas.

