



# Pronto **LLEGARÁ EL INVIERNO** y también las enfermedades respiratorias

**Ahora, más que nunca, autocuidado y prevención**

**Resfrío**  
**Gripe**  
**Influenza**  
**Virus sincicial**  
**Adenovirus**

## **PARA PREVENIR**

- ▷ Estar vacunado.
- ▷ Ventilar las habitaciones a diario, por lo menos 10 minutos al día.
- ▷ Utilizar preferentemente estufas eléctricas o a gas.
- ▷ No fumar en lugares cerrados.
- ▷ Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- ▷ Mantener la casa templada.
- ▷ Evitar el exceso de abrigo en ambientes calefaccionados o la falta de abrigo en la intemperie.
- ▷ Cubrir boca y nariz al salir a la calle.
- ▷ Tratar de mantener alejados a bebés, niños, niñas y ancianos de personas enfermas.
- ▷ Lavarse las manos con frecuencia.
- ▷ Evitar que los niños y niñas compartan utensilios como vasos, platos, cubiertos, toallas y chupetes.
- ▷ Comer frutas, verduras. Alimentos ricos en vitamina A y C.

**CUALQUIER DUDA O CONSULTA LLAMAR AL 800 800 708**