

Decálogo

para prevenir patologías invernales

COFM
blog



Aunque no se puede garantizar la total prevención, si pueden ayudar a reducir el riesgo de contraerlas

1. HIGIENE

Lávate las manos de manera frecuente, con agua y jabón, al menos durante 20 segundos.



2. EVITA EL CONTACTO

Trata de no mantener contacto estrecho con personas que presenten síntomas de enfermedades respiratorias. En caso de tener que hacerlo, usa mascarilla.



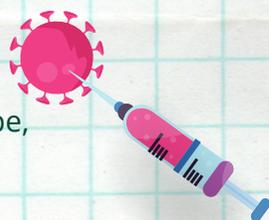
3. ESTORNUDOS

Cuando tosas o estornudes utiliza un pañuelo desechable o hazlo sobre el codo.



4. NO TOQUES LA CARA

No te toques la cara sin tener las manos limpias, ya que los virus pueden entrar por ojos, boca o nariz.



5. VACÚNATE

Vacúnate anualmente frente a la gripe, sobre todos si formas parte de los grupos de riesgo.

6. DIETA SALUDABLE

Mantén una dieta saludable, con una adecuada ingesta de frutas y verduras para tener fortalecido el sistema inmunitario.



7. EJERCICIO HABITUAL

Haz ejercicio de manera regular, ya que contribuye a mantener reforzado el sistema inmunitario y ayuda a prevenir enfermedades.

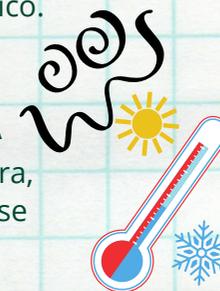


8. SISTEMA INMUNE

Evita el estrés excesivo ya que esto debilita nuestro sistema inmunológico.

9. CAMBIOS DE TEMPERATURA

Evita cambios bruscos de temperatura, abrigándose correctamente cuando se esté al aire libre.



10. VENTILACIÓN

Ventila adecuadamente los espacios cerrados para reducir la propagación de bacterias y virus.

