

SUBDIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA METEPEC

ACERVO DIGITAL EDUCATIVO (ADE)

Cartel: Recomendaciones para temporada invernal

Autores: C. José Adrián Silis Cano y C. Samantha Lucero
Campos López

Escuela: Coordinación de Área L028 Educación para la Salud

C.C.T 15AOS2101N

Z.E. L028

Licencia creative commons



Licencia seleccionada
Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional

Febrero 2023



RECOMENDACIONES PARA TEMPORADA INVERNAL

★ Uso de ropa adecuada.

★ Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.

★ No automedicarse.

★ Consumir alimentos y complementos con alto contenido de vitamina C (frutas y verduras).

★ Estornuda correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.

★ Consumo abundante de líquidos.

★ Si presentas fiebre u otros síntomas gripales, acude de inmediato a tu médico.

¡CUIDA TU SALUD!