

Prepárate ante el Descenso de Temperatura



En la preparación

- Elimina los sitios por donde se puedan filtrar corrientes de aire frío.
- Refuerza el sistema inmune de niños y adultos mayores con alimentos y complementos altos en vitaminas A y C, es decir frutas y verduras.
- Abriga a niños y adultos mayores en casa, de preferencia evita prendas ajustadas y telas sintéticas.
- Utiliza cobijas suficientes durante la noche y la madrugada.
- Infórmate sobre las condiciones meteorológicas.

En la respuesta

- No te expongas a cambios bruscos de temperatura.
- Cubre tu boca y nariz para evitar respirar aire frío.
- Si presentas problemas respiratorios evita asistir a sitios concurridos.
- Manténte seco, pues la humedad enfría el cuerpo.
- Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa alcohol en gel.
- Al toser y estornudar cúbrete con un pañuelo o con el antebrazo.
- En caso de presentar síntomas respiratorios acude al médico o al centro de salud más cercano.

En la rehabilitación

- Realiza un seguimiento a la salud de los niños y adultos mayores.