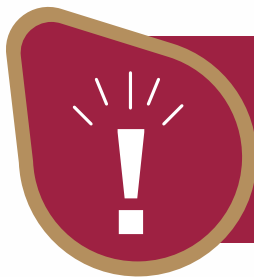


Medidas de prevención básica para **ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**



Atiende las siguientes recomendaciones:



Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón, además de utilizar gel antibacterial.



Cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo del codo al toser o estornudar. **¡Nunca con las manos!**



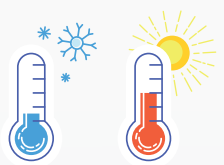
Acude al médico si presentas síntomas como fiebre mayor a 38 °C, dolor de cabeza, cuerpo y garganta, así como escurrimiento nasal.



No te toques la cara con las manos sucias, sobre todo la nariz, boca y ojos, ya que son la vía de infección.



Mantente hidratado y consume gran cantidad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo (incluye vitamina C).



Evita cambios de temperatura bruscos y/o corrientes de aire.



Durante la temporada, usa siempre cubrebocas y respeta la sana distancia mínima de 1.5 metros.



En caso de enfermarse, acude inmediatamente a la unidad de salud más cercana a tu domicilio. **¡No te automediques!**

Infórmate...



Coordinación General de Protección Civil y Gestión Integral del Riesgo

www.cgproteccioncivil.edomex.gob.mx

Protección Civil del Estado de México



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO



COORDINACIÓN GENERAL
DE PROTECCIÓN CIVIL
Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO