

PREVÉ RIESGOS EN ESTA TEMPORADA INVERNAL

- **Usa varias capas de ropa; cubre cabeza y manos.**
- **Al salir al frío evita usar ropa sintética ajustada.**

#InformarEsPrevenir





- **Ventila los espacios** donde utilices fuentes de calor.
- **Evita encender** braseros o fogatas en lugares cerrados y **revisa las instalaciones de gas para prevenir fugas.**

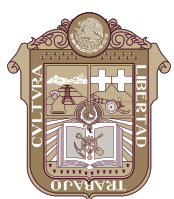
- **Consume alimentos** ricos en calorías (legumbres, papas, camote); **frutas y verduras** con **vitaminas C y A.**
- Mantén una **buena hidratación.**





○ **Mantén actualizado tu esquema de vacunación y evita complicaciones por influenza, COVID-19 y neumococo.**

○ **Lava** frecuentemente tus manos, **cubre** nariz y boca al toser o estornudar; **evita lugares concurridos** si estas enfermo, **no te automediques.**



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO



COORDINACIÓN GENERAL
DE PROTECCIÓN CIVIL
Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO