Caja de Salud
Banca Privada



¿CÓMO EVITAR CONTAGIARTE EN ESTA TEMPORADA?

La prevención comienza con pequeños hábitos diarios que protegen tu salud y la de todos.

Caja de Salud
Banca Privada

Practica estas medidas de protección

Manos

Lavado constante con agua y jabón y/o uso de alcohol en gel.



Ventila tus espacios

Abra puertas y ventanas para asegurar aire limpio. El sol es un desinfectante natural.



Abríguese

Protéjase del frío abrigándose bien, sobre todo cuello, manos y pies.



Distanciamiento social

Mantenga el distanciamiento social, especialmente al estar cerca de personas que tosan o estornuden.



Caja de Salud
Banca Privada

Así cuidarás de ti y de tu entorno

Etiqueta respiratoria

Si tose o estornuda, tápese la boca y la nariz con el antebrazo o el ángulo interno del codo. No use las manos.



Uso de barbijo

Use barbijo en espacios cerrados, transporte público u otros, si es que presenta síntomas respiratorios.



Vacúnese

La vacuna es importante contra la influenza estacional. Recomendamos tener tus vacunas al día, para evitar complicaciones.



Alimentación saludable

Coma alimentos que aporten nutrientes y fortalezca sus defensas. Coma frutas, verduras, pescados y beba agua tibia.



TÚ TIENES EL PODER DE CUIDARTE Y CUIDAR TU ENTORNO



Te lo recomienda la CSBP

Caja de Salud
Banca Privada