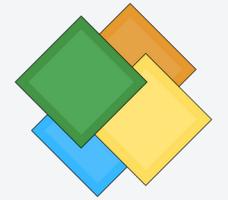


CUIDA DE TU SALUD

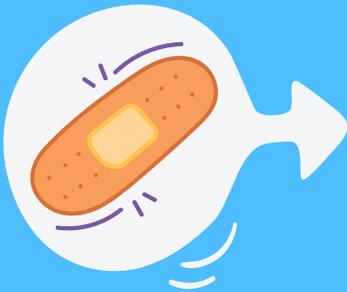


CONSULTORES PARA EL
DESARROLLO SOSTENIBLE

Prevención de enfermedades respiratorias

Los resfriados son causa principal de días perdidos, en el trabajo por los malestares y las visitas que deben hacerse al doctor.

En temporada de frío debes prevenir las inclemencias del tiempo para evitar gripe, resfriados, influenza y demás enfermedades respiratorias, y sobre todo evitar contagios.



Recomendaciones

- Comer sano y a tus horas
- Beber abundantes líquidos sin azúcar agregada, en especial agua simple purificada
- Dormir lo suficiente
- Controlar los factores de estrés emocional
- Hacer ejercicio de manera regular

Sí ya estás enfermo

- Si ya tienes gripe, es muy importante que al estornudar cubre tu rostro para no salpicar ni esparcir el virus que contagie a las personas cercanas a ti
- Evita saludar de mano o de beso, cubre tu boca con el antebrazo al toser
- Siempre que uses pañuelos desechables para limpiar tu nariz, tíralos en un bote de basura tapado
- Desinfecta con frecuencia artículos muy utilizados o de uso compartido como celular, teléfono, control remoto, llaveros, teclados, etc.
- Utiliza cubrebocas
- Acude a tu médico
- Vacúnate contra la COVID-19 e influenza



Nuestro sitio web:

<https://dsconsultores.xyz/>

Teléfono: 5636262349

Correo: contacto@dsconsultores.xyz

