



EN ESTAS VACACIONES  
ES MEJOR

# PREVENIR

## En Temporada Invernal

▶ **Infórmate** sobre las condiciones meteorológicas en tu lugar de residencia o de los sitios que visitarás.

▶ **Vacúnate** contra la **Influenza**.

▶ **Viste** ropa apropiada para esta temporada invernal.

▶ **Consume** verduras y frutas ricas en **vitaminas "A" y "C"**.



▶ **Mantente seco** ante condiciones de aguanieve o niebla, pues la humedad enfría el cuerpo rápidamente.

▶ **Evita** la concentración de **monóxido de carbono** si usas anafres y calentadores en lugares cerrados.

▶ **Procura** dar especial cuidado a personas de la tercera edad, niños y enfermos; en caso de que presenten **síntomas de hipotermia**, solicita ayuda médica.

