



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

SEGÚN EL CLIMA



Arrastra los cuidados que debes tener para no enfermarte según el clima.



Calor	Frío	Lluvia



Tomar abundante agua durante el día	Permanecer en lugares ventilados	Usar protector solar
No quedarse vestido con ropa mojada	Usar repelente	Protegerse de los rayos uv con una gorra o sombrilla
No exponerse al sol en horarios centrales (entre 11-17 horas)	Proteger la piel con crema y labiales humectantes	Salir de casa con paraguas y/o impermeable
Incrementa la ingesta de alimentos con vitamina C y D	Usar ropa abrigadora (chamarras, guantes, y bufanda)	Evitar cambios bruscos de temperatura

