



## 7 TIPS PARA PREVENIR RESFRÍOS DURANTE ESTE INVIERNO

Te presentamos 7 consejos para prevenir resfriados durante este invierno:

**1.**

Aumenta el consumo de frutas y verduras que contengan vitamina C y no deje de beber abundante líquido.

**3.**

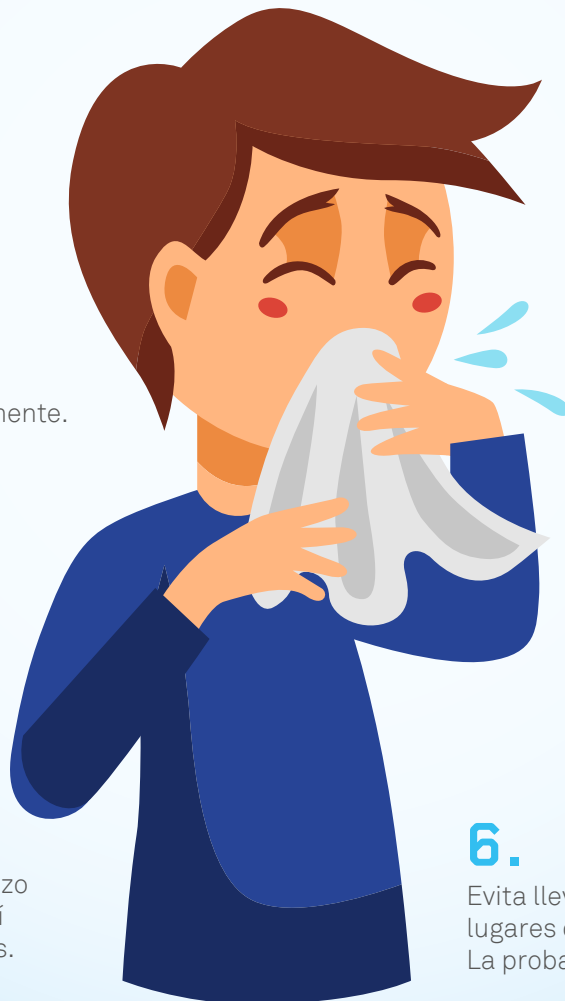
Realice actividad regularmente.

**5.**

No fumes ni te expongas a ambientes con humo de cigarillo.

**7.**

Cubrete con el antebrazo cada vez que tosas. Así protegerás a los demás.



**2.**

Adapta tu abrigo a la temperatura ambiente evitando transpirar en exceso o sentir frío.

**4.**

Lávate frecuentemente las manos, especialmente después de usar el transporte público o estar en contacto con alguien resfriado.

**6.**

Evita llevar niños pequeños a lugares cerrados y con mucha gente. La probabilidad de contagio es mayor.