

Prevención de enfermedades

respiratorias en temporada de lluvias

Eje de Seguridad y Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente de Innovación y Cambio Organizacional



Debido a las fuertes precipitaciones, se pueden incrementar las enfermedades. Te enseñamos cómo puedes prevenirlas:

- Usa tu tapabocas cubriendo nariz y boca, si presentas el más mínimo síntoma respiratorio.
- Lava tus manos con abundante jabón mínimo cada 3 horas.
- Evita cambios bruscos de temperatura, abrígate adecuadamente.
- Limpia regularmente tus objetos personales y puesto de trabajo.
- Evita el contacto con personas que presenten síntomas respiratorios.
- Mantén una alimentación balanceada; el consumo de verduras y frutas aportan vitaminas y nutrientes suficientes.
- Aumenta la ingesta de líquidos y consumo de alimentos altos en vitamina C.

¡La salud es responsabilidad de todos!



**BIENESTAR
FAMILIAR**