

PROTÉGETE DE LA TEMPORADA INVERNAL

- Evita cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire.
- Si vas a salir de un lugar caliente, cubre tu boca y nariz, para evitar respirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden enfermarte del sistema respiratorio rápidamente.
- Abrígate bien, utiliza gorro, guantes, bufanda (cubriendo principalmente nariz y boca) y calcetines gruesos.
- Consume gran variedad de frutas y verduras para mejorar las defensas de tu cuerpo (incluye vitamina C).
- Estornuda correctamente, utiliza un pañuelo desechable o cúbrete con el ángulo interno del brazo.
- Lava las manos a menudo, especialmente después de estornudar o toser y al regresar de la calle.
- Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sucias, ya que son la vía de entrada de virus al cuerpo.
- Procura permanecer en casa a altas horas de la noche y usar suficientes cobijas al dormir, pues es cuando más desciende la temperatura.
- Si presentas fiebre u otros síntomas gripales, acude de inmediato con un médico.
- En caso de tener alguna infección respiratoria recuerda no automedicarte y seguir el tratamiento completo prescrito por tu médico para prevenir complicaciones.

Te recordamos que el Servicio Médico del TUVCH está disponible para estudiantes, docentes y personal administrativo.

Informes:

 servicio.medico@tuvch.mx

   / EITUVCH