

EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

Incrementa el consumo
de alimentos ricos en
VITAMINA C

como naranja, toronja,
mandarina, kiwi, fresa y brócoli.

Ante la presencia de cualquier síntoma de enfermedad respiratoria,
acude a tu Unidad de salud más cercana.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Departamento de
**Promoción
Salud**
para la

Departamento de Atención
a la **Salud** de la
Infancia y la Adolescencia



salud.slp.gob.mx/



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

Es importante acudir a tu
Unidad de Salud

si tu hija o hijo presenta signos o síntomas como:

- **Presencia de tos y fiebre.**
- **Labios morados.**
- **Respiración acelerada.**
- **Dificultad para respirar.**



Algunas infecciones respiratorias agudas pueden llegar a complicarse con neumonía.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



salud.slp.gob.mx/



ssaslp



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO



Las infecciones respiratorias agudas son un grupo de **enfermedades** que afectan **desde oídos, nariz y garganta** y hasta los **pulmones**; y pueden llegar a durar **hasta 15 días**.



Ante la presencia de cualquier síntoma de enfermedad respiratoria, acude a tu Unidad de salud más cercana.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



salud.slp.gob.mx/



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

Si estornudas,
**cubre nariz y boca
con el antebrazo.**

Ante la presencia de cualquier síntoma de enfermedad respiratoria,
acude a tu Unidad de salud más cercana.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Departamento de
**Promoción
Salud**
para la

Departamento de Atención
a la **Salud** de la
Infancia y la Adolescencia



salud.slp.gob.mx/



ssaslp



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

¡No te automediques!

En caso de tener algún síntoma
respiratorio, acude a tu Unidad de Salud
más cercana.

Es importante que un médico te valore antes de consumir cualquier medicamento.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Departamento de
**Promoción
Salud**
para la

Departamento de Atención
a la **Salud** de la
Infancia y la Adolescencia



salud.slp.gob.mx/



ssaslp



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

**Evita el uso de calentadores
de leña o de carbón,**
ya que favorecen la acumulación
de dióxido de carbono que es
tóxico para la salud.

¡EVITA ACCIDENTES!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



salud.slp.gob.mx/



ssaslp



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

El frío extremo
puede provocar
**infecciones
respiratorias.**



¡CUIDA TU SALUD!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



salud.slp.gob.mx/



ssaslp



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO



Lava de forma
frecuente
TUS MANOS
con agua y jabón.



La higiene personal y saneamiento son importantes para evitar enfermedades.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



salud.slp.gob.mx/



ssaslp



EN ESTA

TEMPORADA DE FRÍO

Evita cambios bruscos de
temperatura
y corrientes de aire.

Es importante abrigarse para evitar infecciones respiratorias agudas.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

Departamento de
**Promoción
Salud**
para la

Departamento de Atención
a la **Salud** de la
Infancia y la Adolescencia



salud.slp.gob.mx/



ssaslp

