

consejos preventivos ante la exposición al frío

Prepárese
para
el
invierno

Para uno mismo:

- ❄ No tome medicamentos sin que se los haya recetado el médico. Algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío.
- ❄ Si tiene problemas de corazón, tensión alta, bronquitis crónica, hipotiroidismo, siga estrictamente las revisiones marcadas por los profesionales sanitarios.
- ❄ Tome una alimentación variada, consuma diariamente fruta.
- ❄ Beba líquidos aunque no tenga sed. Sobre todo agua.
- ❄ Pasee bien abrigado, use gorro y tome precauciones ante el hielo en las calles.

Para evitar accidentes en la vivienda:

- ❄ Ventile la casa dos veces al día, 15 minutos cada vez.
- ❄ Apague las estufas eléctricas y de gas por la noche.
- ❄ No use estufas eléctricas ni de gas en el cuarto de baño mientras se ducha.

Ante
situaciones
de emergencia
llame al

112