

# TIPS DE PREVENCIÓN EN ENFERMEDADES VIRALES



Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente antes de comer o después de ir al baño.



La vacunación es importante y ayuda a prevenir enfermedades.



Cubrirse la nariz y la boca con el codo y antebrazo al toser o estornudar.



Nunca compartir artículos personales como: botellas de agua, termos, comida, etc.



Evitar tocar los ojos, la boca, la nariz y los oídos.



Tener una alimentación saludable y balanceada. Los nutrientes estimulan la función inmunológica.



Dormir las horas adecuadas, entre 8 a 10 horas aseguran el fortalecimiento del sistema inmunológico.



Tomar abundante agua y consumir frutas y verduras que contengan vitamina C, como naranja, limón, kiwi, tomates y espinacas.



Matener activida física, ayuda a tener buen sistema inmunológica.



Hacer uso del tapabocas cuando se tengan síntomas de enfermedad viral, o en su defecto permanecer en casa para su recuperación.