

Prepárate ante el frío

Cuida tu vida y la de tu familia



**PLAN DE MITIGACIÓN:
ACCIONES DE PREVENCIÓN
CONTRA HELADAS
Y BAJAS TEMPERATURAS
UGEL - TARMA**

SIGUE LOS 3 PASOS DE LA PREPARACIÓN ANTE BAJAS TEMPERATURAS



1 ABRÍGATE

- Usa ropa abrigadora y mantas al dormir.
- Evita cambios bruscos de temperatura



2 PROTÉGETE

- Gánale a la neumonía, vacuna a tus niños.
- Usa paraguas y/o impermeables para cubrirte de la lluvia.
- Usa cobertizos para abrigar a tus animales y vacínalos.
- Repara tu vivienda.



3 INFÓRMATE

- Si tu niño(a) tiene TOS, llévalo de inmediato al Establecimiento de Salud.
- Con los extensionistas agrarios, sobre el uso de abono foliar para recuperar tus cultivos.

CONSEJOS PARA CUIDARTE EN INVIERNO

1. Abrígate adecuadamente:

Usa varias capas de ropa, incluyendo prendas térmicas, para mantener una temperatura corporal estable y poder ajustarte a los cambios de temperatura.

2. Protege tu piel:

Aplica crema hidratante varias veces al día, especialmente después de lavarte las manos, y utiliza protector solar incluso en días nublados.

3. Lávate las manos frecuentemente:

El lavado de manos con agua y jabón es esencial para prevenir enfermedades respiratorias y otras infecciones.

4. Evita cambios bruscos de temperatura:

Intenta no pasar de ambientes muy cálidos a fríos bruscamente, y si lo haces, cúbrete la boca y nariz al salir.

5. Mantente hidratado:

Bebe suficiente agua, preferiblemente a temperatura ambiente, para ayudar a tu cuerpo a regular la temperatura y mantener la piel hidratada.

6. Consume alimentos ricos en vitamina C y D: En su dieta frutas cítricas, verduras,

pescado para fortalecer tu sistema inmunológico y protegerte de enfermedades.

7. Descansa lo suficiente:

Dormir bien ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y a mantener el cuerpo en buen estado para enfrentar el frío.

8. Ventila tu hogar:

Asegúrate de ventilar tu casa para evitar la acumulación de humedad y la proliferación de virus y bacterias, pero evita corrientes de aire directas

9. Presta atención a las señales de tu cuerpo:

Si presentas síntomas como fiebre, tos o dificultad para respirar, acude a un médico para descartar complicaciones.

10. No te automediques:

Si te sientes enfermo, es mejor consultar a un profesional de la salud y seguir sus indicaciones en lugar de automedicarte. Esta información tiene un carácter meramente informativo. Para obtener asesoramiento o diagnóstico médicos, consulta profesional.

COORDINACION LOCAL PP 0068 PREVAED UGEL MOHO

“MAS VALE PREVENIR, QUE LAMENTAR”