

P

**¿Cómo puedo evitar enfermarme de una enfermedad respiratoria esta temporada?**

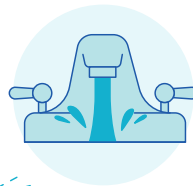
R

Tome medidas para ayudar a mantenerse saludable.

Las enfermedades respiratorias tienden a alcanzar su punto máximo durante los meses más fríos. Consulte a su médico para obtener más información sobre cómo proteger su salud.



**Manténgase al día** con las vacunas recomendadas.



**Lávese las manos** con agua y jabón con frecuencia. Si no puede, use desinfectante de manos.



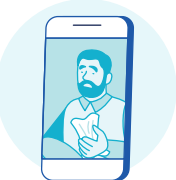
**Desinfecte las superficies que se tocan con frecuencia.**



**Tome medidas para un aire más limpio**, como respirar aire fresco del exterior o usar un purificador de aire.



**Evite los espacios concurridos y**, cuando sea posible, reúnanse al aire libre.



**Intente evitar el contacto cercano** con personas enfermas.

Tome medidas diarias para ayudar a que usted y sus seres queridos se mantengan saludables esta temporada.

