

¡RECUERDA!

Para evitar las infecciones respiratorias

- 1) **Abrígate,**
- 2) **Tapa tu boca al estornudar o toser, lava frecuentemente tus manos, trae pañuelos desechables y no compartas tu lunch,**
- 3) **Consume alimentos con vitaminas A y C (frutas y verduras como brócoli, zanahoria, jitomate, papaya, guayaba, naranja, mandarina, piña, limón, etc.).**
- 4) **No vengas a la escuela si presentas fiebre,**
- 5) **Si enfermas, acude con tu pediatra lo más pronto posible. Evitarás complicaciones, enfermedades prolongadas y contagio a tus compañeros,**
- 6) **Pregunta a tu pediatra si recomienda vacunarte contra la influenza.**

