

CUÍDATE EN INVIERNO



Recomendaciones frente a BAJAS TEMPERATURAS

▶ Viste adecuadamente de acuerdo a la actividad que realizarás y la temperatura esperada.

▶ Privilegia el uso de capas de ropa. Utiliza calzado adecuado y protege cuello, cabello y vías respiratorias.

▶ Evita los cambios bruscos de temperatura. Procura cubrir nariz y boca para evitar el frío.

▶ Evita que niños, ancianos y enfermos crónicos se expongan al frío.

▶ Considera la presencia de escarcha y hielo al desplazarte: utiliza calzado adecuado y evita circular en vehículos a altas velocidades.



CUALQUIER DUDA O CONSULTA LLAMAR AL **800 800 708**