

Medidas contra el frío

CONSEJOS PARA QUE LAS BAJAS TEMPERATURAS NO TE HAGAN ENFERMAR



Abrígate bien

Tanto fuera como dentro de casa, para así evitar la pérdida de calor corporal y estar protegidos del frío

Come alimentos

Para combatir los malos efectos del invierno es necesario aumentar la ingesta de vitaminas A, C y D



Mantén la casa

a una media de 19-20°C

Mantener y reforzar los hábitos de higiene

En invierno, los virus que causan los resfriados y la gripe circulan con mayor frecuencia y el riesgo de contagio aumenta



Activaté

Practicar ejercicio físico ayudará a entrar en calor y combatir el frío.

Hidratación

El cuerpo necesita más calor para afrontar el frío, además del agua opta por bebidas y caldos calientes



Ayuntamiento de Salamanca

