



Ante el cambio climático, protégete de alergias y resfrío

Groups audience:

[Secretaría de Salud](#) ^[1]

**Recomienda SS consumir frutas y verduras ricas en vitaminas A y C para proporcionar al organismo las defensas necesarias para evitar enfermedades respiratorias.

** Para evitar contagios, lavarse las manos frecuentemente, desinfectar alimentos, cubrir boca y nariz, con pañuelos o con el pliegue del codo al toser o estornudar.

Ante el cambio en las condiciones meteorológicas que se presentan en la entidad, la Secretaría de Salud del Gobierno del Estado de Chihuahua, exhorta a la población a tomar las debidas precauciones para evitar enfermedades respiratorias.

El subdirector de epidemiología, Gumaro Barrios, dio a conocer que ante los constantes cambios climáticos de temperatura, la población esta propensa a padecer enfermedades alérgicas o infecciosas como el resfrío, por lo que hizo un llamado al autocuidado.

Como una de las principales medidas preventivas, dijo, se recomienda una alimentación saludable, el consumo de frutas y verduras ricas en vitaminas a y c, pues esto proporcionará al organismo, los nutrientes y defensas necesarias.

Es fundamental además, que ante el descenso de la temperaturas la población se abrigue y evite exponerse a cambios bruscos, asimismo, protegerse de la lluvia y vientos, así como evitar exponerse a la intemperie.

La higiene es un factor importante, en la transmisión de enfermedades, por lo que se recomienda para evitar contagios, lavarse las manos frecuentemente, desinfectar alimentos, cubrir la boca y nariz con pañuelos o con el pliegue del codo al toser o estornudar.

La Secretaría de Salud pone a disposición de la sociedad en general los servicios de sus unidades médicas, para una atención oportuna y universal.

Imagen Destacada:



[2]

Publicado por : LBV / Secretaría de Salud
Fecha: 01/10/2019

Source URL: <http://www.chihuahua.gob.mx/contenidos/ante-el-cambio-climatico-protegete-de-alergias-y-resfrio>

Links

[1] <http://www.chihuahua.gob.mx/secretariadesalud>

[2] <http://www.chihuahua.gob.mx/atach2/noticias/influenza.jpg>