



# CUÍDATE de las enfermedades respiratorias

1

## Protégete

Utilizar ropa adecuada para el frío.  
Evita la entrada de aire frío a las vías respiratorias.  
Procura respirar por la nariz y no por la boca.  
Utiliza una bufanda, pañuelo o tapaboca.  
Evitar realizar actividades físicas al aire libre en caso de hacerlo se recomienda utilizar una bufanda, pañuelo o tapaboca.  
No exponerse a cambios bruscos de temperatura

2

## Vacúnate

En esta temporada se lleva a cabo la campaña de vacunación contra la influenza estacional a población de riesgo: niñas y niños de seis meses a cuatro años; adultos de 60 años o más, mujeres embarazadas, niñas y niños de cinco a nueve años que padezcan diabetes, artritis, enfermedades del corazón, la sangre, crónica del riñón, asma y otras pulmonares crónicas.  
También se recomienda la vacuna contra el Neumococo para adultos de 60 años y más, y niños de dos meses a dos años.

3

## Importante

Otra recomendación es no fumar en espacios cerrados o donde se encuentren niños y adultos mayores.  
Consumir alimentos ricos en vitamina "C" como naranjas, limones, mandarinas, piñas y guayabas, es de gran ayuda.



Recuerda que en caso de presentar síntomas de alguna enfermedad respiratoria no debes automedicarte; lávate las manos continuamente con agua y jabón, evitar lugares concurridos como cines, teatros y estadios, y acude al médico.



TELÉFONO DE  
EMERGENCIA

911

Dir. de Protección Civil TSJ  
9156 4997  
exts. 810101, 810102 y 810103

proteccion.civil@cjcdmx.gob.mx