



En tus manos
está la clave
para prevenir
el contagio
por enfermedades
respiratorias:
**¡Lávalas bien,
con abundante
agua y jabón,
varias veces al día!**



Si ya tienes tos, dolor de cabeza, de garganta o flema... **¡No hay excusas!**

**Usa tapabocas
y evita
la propagación de
las enfermedades
respiratorias en
tu entorno.**



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**

Acudo al médico cuando mi hijo menor de cinco años presenta:

- Respiración rápida
- Hundimiento de costillas
- Ruidos en el pecho al respirar
- Demasiado sueño
- Falta de apetito
- Decaimiento, a pesar de no tener fiebre

**Recuerda: ¡consultar a tiempo
le puede salvar la vida!**



¡Juntos podemos prevenir el contagio por ERA!

Estornudar o toser
sobre el brazo o
pañuelo, disminuye
el contagio
por enfermedades
respiratorias.

¡Cuidate y cuida a tu entorno!



**BOGOTÁ
MEJOR
PARA TODOS**



Usar abrigo, sombriilla y bufanda está de moda...

El uso de un atuendo
adecuado en época de
lluvias te ayuda a prevenir
las enfermedades
infecto-contagiosas.

¡Cuídate y cuida a tu entorno!

5 sencillos tips para evitar el contagio por ERA

- Lávate las manos varias veces al día
- Ventila las habitaciones o lugares de estancia
- Evita los cambios bruscos de clima
- Toma líquidos ricos en vitaminas A y C
- Usa oportunamente el tapabocas

