



Universidad del sureste

**Nombre**

Paola Jaqueline Cameras Cadena

**Docente**

Dra. Karina Hernández Salazar

**Carrera**

Trabajo social y gestión comunitaria

**Materia**

Medicina Social

**Tema**

“Cartel De Prevención”

**Fecha**

19 de junio de 2020

San Cristóbal de casas Chiapas, México



# Enfermedades Respiratoria Crónicas

“Prevenir es curar la salud”



Recibir la vacuna contra la gripe cada año es la mejor manera de reducir la posibilidad de contraer la infecciones respiratorios



Mantener una buena ventilación para conservar el aire mas puro



Lavarse las manos con agua y jabón después de estar en contacto con secreciones respiratorias y objetos o materiales contaminados



Informe al médico cualquier infección que empeora o que no mejora después que está tomando el antibiótico



Protegerse cuando hay bajas temperatura con intención de evitar el frío



Las Vitaminas A y C también nos ayudan a reforzar el sistema inmunológico y a prevenir enfermedades respiratorias



Usar toallas de papel para contener las secreciones respiratorias y botarlas a la basura después de su uso



No fumar y mantener los ambientes libres de humo de tabaco