

Universidad del Sureste.

Campus Tuxtla Gutiérrez.

Iris Rubí Vázquez Ramírez.

Lic. En medicina humana.

Segundo semestre.

**Actividad: cartel de prevención de
enfermedades.**

Salud pública.

Dr. Samuel Esaú Fonseca Fierro.

Sábado 15 de mayo del 2021.



Prevención de enfermedades



Los factores de riesgo medioambientales, como a la contaminación del aire, el agua y el suelo, la exposición a agentes químicos y a la radiación UV o el cambio climático, contribuye a más de 100 enfermedades y lesiones.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Evite sexo sin protección y drogas

Lávese las manos con agua y jabón constantemente

Evite estar en áreas peligrosas donde pueda sufrir alguna lesión

Mantenga sus vacunaciones actualizadas

Mantenga una alimentación saludable y realice actividad física



Evitar las áreas con muchos mosquitos

Desinfecte y cueza bien los alimentos antes de ingerirlos



Acuda con su médico para las revisiones anuales de prevención

Use antibióticos exactamente como se lo receta su médico

Cuando enferme, dese tiempo para y recuperarse



"Mantener el cuerpo saludable es una obligación... De lo contrario, no podemos mantener nuestra mente fuerte y clara".

- Buda

