



Dra. Marjorie Huarac Linares

LA SALUD Y LAS BAJAS TEMPERATURAS: ¿CÓMO PREVENIRNOS?

Invierno | ¿Hasta cuándo durará el frío en Lima?

La temporada de invierno empezó oficialmente el 21 de junio a las 10:54 a.m. (hora peruana)



El Senamhi también precisó en esta parte del mundo, el invierno le dará pase a la primavera el 23 de setiembre a las 2:50 p.m.



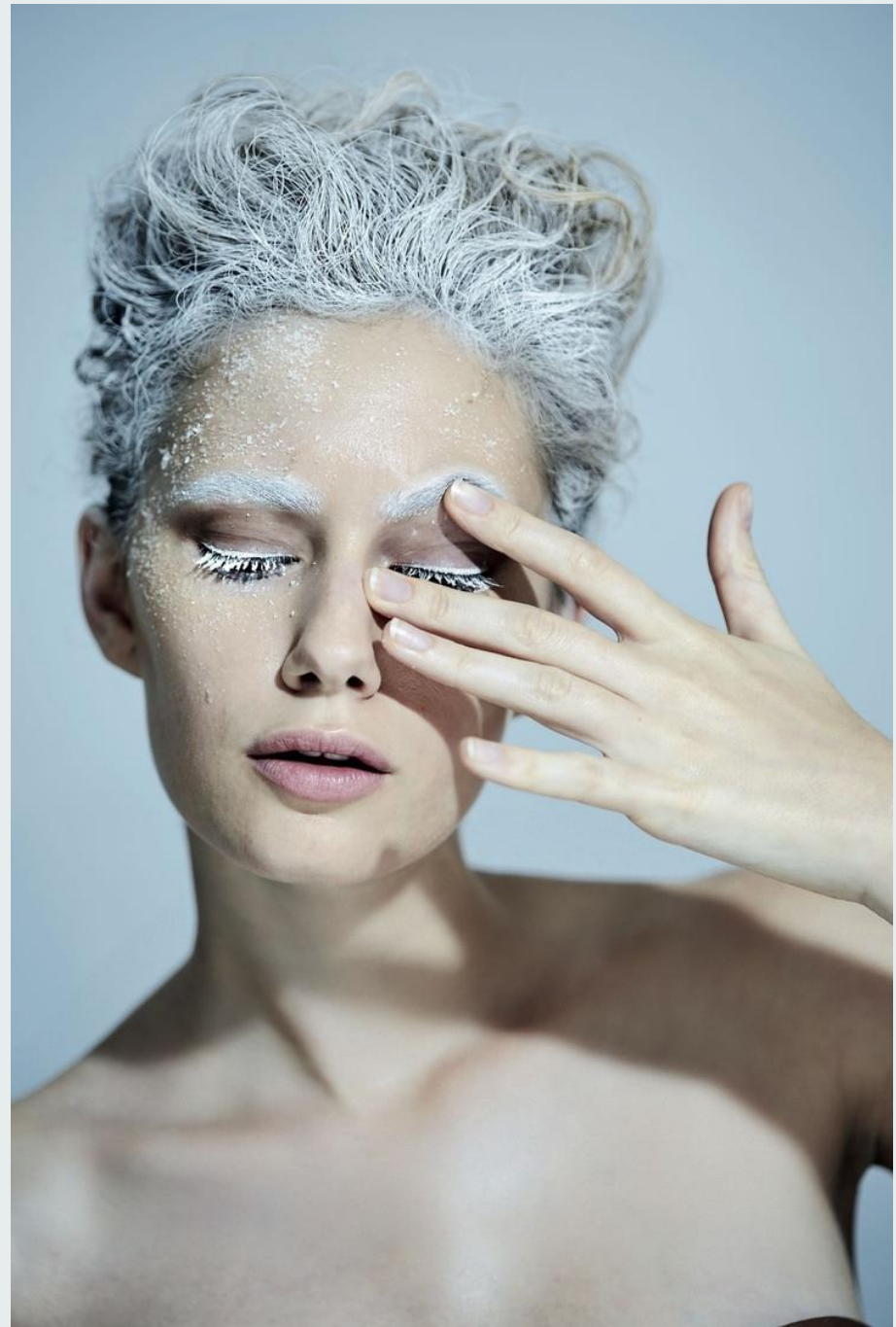
CUIDADO DE LA PIEL

Evitar el
agua muy
caliente.

Hidratar la
piel.

No dejar de
usar
protector
solar.

Proteger los
labios.





BRONQUITIS
FARINGITIS
BRONQUIOLITIS
NEUMONÍA
OTITIS
GRIPE

E
N
F
E
R
M
E
D
A
D
E
S

R
E
S
I
R
A
T
O
R
I
A
S

Mantener los ambientes ventilados.



Cubrirse al toser o estornudar.



Lavarse las manos con agua y jabón.



CON
MANOS LAVADAS
NO TE ENFERMAS
POR NADA



Minsa distribuye más de 2 millones de vacunas contra la influenza en todo el país

Es el primer lote de más de 7 millones de dosis que se repartirán este año



El Ministerio de Salud (Minsa) empezó la distribución de dos millones de vacunas contra la Influenza a los más de 8,000 establecimientos de salud del país, como una medida de protección para la temporada de heladas y friaje.

VACUNAS



La vacunación contra la bacteria del neumococo es clave para frenar los casos de sinusitis, otitis media, meningitis y especialmente las neumonías en niños menores de cinco años y en adultos mayores de 50 años.

An advertisement for influenza vaccination. On the left, a woman in a yellow top holds a young boy, and an older man in a red shirt has a bandage on his shoulder. On the right, a red banner reads "VACÚNATE CONTRA LA INFLUENZA" and a black banner below it reads "PONLE EL HOMBRO AL INVIERNO". At the bottom, a dark bar contains the text "La vacuna es gratuita en consultorios y vacunatorios privados en convenio de todo el país para los siguientes grupos de riesgo:" followed by four icons and their corresponding risk groups: 1. Two elderly people icon: "PERSONAS MAYORES DESDE LOS 65 AÑOS". 2. Pregnant woman icon: "EMBARAZADAS DESDE LAS 13 SEMANAS DE GESTACIÓN". 3. Baby icon: "NIÑOS/AS DESDE LOS 6 MESES Y HASTA LOS 5 AÑOS". 4. Bandage icon: "ENFERMOS CRÓNICOS".



PERSONAS MAYORES
DESDE LOS 65 AÑOS



EMBARAZADAS DESDE LAS
13 SEMANAS DE GESTACIÓN



NIÑOS/AS DESDE LOS 6 MESES
Y HASTA LOS 5 AÑOS



ENFERMOS
CRÓNICOS

LA SALUD Y LAS BAJAS TEMPERATURAS: ¿CÓMO PREVENIRNOS?



Cubrirse la boca, la nariz y las orejas con un cuello alto o una bufanda.



No fumar en ambientes cerrados, especialmente si hay niños.



Evitar el hacinamiento, para evitar el contagio de enfermedades como la gripe.



Lavarse bien las manos luego de tener contacto con una persona que esté engripada.



No automedicarse sin una previa consulta médica.



Tomar abundante cantidad de líquido y bebidas calientes. No tomar alcohol para entrar en calor.

