

PREPÁRATE PARA LA TEMPORADA DE FRÍO



Abrígate
bien



Lava tus manos
con frecuencia



Vacúnate contra
la **influenza**



Evita tocar tu cara
con las manos sucias



Cuídate de los **cambios
bruscos** de temperatura



Consume abundantes
líquidos, verduras y frutas
ricas en **vitamina C.**

Sigue las recomendaciones y evita enfermarte.



GOBIERNO
DE SONORA
SECRETARÍA DE
SALUD PÚBLICA

PROMOCIÓN
DE LA SALUD

SONORA
TIERRA DE OPORTUNIDADES