

[Emite SSM recomendaciones ante bajas temperaturas](#) [1]



[2]

Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió recomendaciones a la población para mantener hábitos saludables, con el objetivo de prevenir enfermedades respiratorias, COVID-19 e influenza, ante el registro de las bajas temperaturas que se han suscitado durante los últimos días.

Laura Elena Nava Uscanga, encargada del Departamento de Epidemiología de SSM, pidió evitar el contacto cercano con personas enfermas, mantenerse en resguardo domiciliario en caso de padecer alguna enfermedad respiratoria y lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón o utilizar alcohol gel al 70 por ciento.

Añadió que deben evitar tocarse los ojos, nariz y boca con las manos sucias; usar el cubrebocas; practicar hábitos saludables como ejercicio de manera frecuente, beber líquidos y consumir alimentos nutritivos, así como frutas de temporada.

[Recomendaciones ante bajas temperaturas](#)

<https://youtu.be/IR4nQnAZyIk> [3]

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4509>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/emite-ssm-recomendaciones-ante-bajas-temperaturas>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/_dsc0046.jpg

[3] <https://youtu.be/IR4nQnAZyIk>

