

[Lanza SSM recomendaciones para evitar enfermedades en época de frío](#) [1]



[2]

Seguir indicaciones en especial mujeres embarazadas, menores de seis meses a cinco años, personas mayores de 65 y pacientes con enfermedades crónicas

Durante la temporada invernal, Servicios de Salud de Morelos (SSM) lanzó a la población en general una serie de recomendaciones para evitar enfermedades respiratorias como gripe, influenza, bronquitis, COVID-19, entre otras, debido a las bajas temperaturas.

Laura Elena Nava Uscanga, encargada de despacho de la Jefatura de Epidemiología de SSM, explicó que se debe mantener vigilancia en menores y adultos mayores.

“A través de SSM recomendamos vestir con ropa gruesa; tomar líquidos calientes, con precaución, para mantener la temperatura corporal; comer frutas y verduras; beber agua potable; al salir a la calle cubrirse la nariz y boca; así como mantener una adecuada ventilación en caso de usar calefactor, horno o chimenea”, señaló.

Nava Uscanga agregó que se debe evitar el uso de anafres o braseros dentro de lugares cerrados; limitar la exposición al frío extremo o vientos fuertes; atender las recomendaciones de Protección Civil estatal o municipal, y acudir al médico ante cualquier malestar o ingresar a la plataforma saludparatodos.ssm.gob.mx

Pidió que estas recomendaciones se apliquen de manera general, en especial aquellas personas consideradas vulnerables como mujeres embarazadas, menores de seis meses a cinco años, personas mayores de 65 años y

pacientes con enfermedades crónicas.

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/4686>

Enlaces

- [1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/lanza-ssm-recomendaciones-para-evitar-enfermedades-en-epoca-de-frio>
- [2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-12-10_at_16.02.19.jpeg