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.

ENFERMEDADES RESIRATORIAS

Mantener los ambientes ventilados.

Cubrirse al toser o estornudar.

Lavarse las manos con agua y jabón.

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.

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.