



Infecciones estomacales

- Para evitar enfermedades come en lugares limpios.
- Lávate las manos antes de comer.
- No comas cosas crudas.



Convulsiones

- Si alguien tiene convulsiones llama a sus familiares o conocidos para explicarles.
- Acompáñalo hasta que terminen las convulsiones.
- Recuerda que las convulsiones son impactantes pero no peligrosas.



Enfermedades respiratorias

- Para que no te enfermes usa chamarra y bufanda cuando haga frío.
- Lava tus manos varias veces al día.
- Come alimentos con vitaminas A y C como limón, naranja, lima, mandarina y zanahoria.



Obesidad

- Para tener una dieta balanceada come frutas y verduras y evita la comida chatarra.
- Haz todas tus comidas cada día.
- Practica tu deporte favorito y haz ejercicio.

Prevenir Salud



Fiebre alta

- Cuando tengas mucha fiebre nunca te automediques.
- Para bajar la fiebre date un baño con agua tibia. ve haciendo el agua fría poco a poco y quédate dentro unos diez minutos.