



En tus manos  
está la clave  
para prevenir  
el contagio  
por enfermedades  
respiratorias:  
**¡Lávalas bien,  
con abundante  
agua y jabón,  
varias veces al día!**





Si ya tienes tos, dolor de cabeza, de garganta o flema... **¡No hay excusas!**

**Usa tapabocas  
y evita  
la propagación de  
las enfermedades  
respiratorias en  
tu entorno.**



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**



# Acudo al médico cuando mi hijo menor de cinco años presenta:

- Respiración rápida
- Hundimiento de costillas
- Ruidos en el pecho al respirar
- Demasiado sueño
- Falta de apetito
- Decaimiento, a pesar de no tener fiebre

**Recuerda: ¡consultar a tiempo  
le puede salvar la vida!**





# ¡Juntos podemos prevenir el contagio por ERA!

Estornudar o toser  
sobre el brazo o  
pañuelo, disminuye  
el contagio  
por enfermedades  
respiratorias.

**¡Cuidate y cuida a tu entorno!**



**BOGOTÁ  
MEJOR  
PARA TODOS**





# Usar abrigo, sombriilla y bufanda está de moda...

El uso de un atuendo  
adecuado en época de  
lluvias te ayuda a prevenir  
las enfermedades  
infecto-contagiosas.

**¡Cuídate y cuida a tu entorno!**



# 5 sencillos tips para evitar el contagio por ERA

- Lávate las manos varias veces al día
- Ventila las habitaciones o lugares de estancia
- Evita los cambios bruscos de clima
- Toma líquidos ricos en vitaminas A y C
- Usa oportunamente el tapabocas

