

INVIERNO Y SALUD

Recomendaciones y cuidados para personas mayores



Protéjase del frío

Conserve cálida su vivienda y beba líquidos calientes.

Salga a pasear con ropa de abrigo y gorro. Evite salir si ha helado.



Cuidado con las estufas y braseros

Coloque estufas o braseros lejos de tejidos, pueden incendiarse.



Evite aislarse

Participe en las actividades que se organicen en centros culturales y de ocio.



Cuide su salud

Frente a la gripe, recuerde que puede vacunarse.

No se automedique.

Más información:



Comunidad
de Madrid