



6 TIPS

PARA CUIDAR TU SALUD EN OTOÑO

1 Come sano.
con frutas y verduras de temporada,
frutos secos.



2 Mantén una correcta hidratación.
Bebiendo agua o infusiones.



3 Para evitar gripes y resfriados.
Abrígate y abriga a los niños lo necesario.
Evita cambios bruscos de temperatura y
mantén una buena higiene de manos.



4 Hacer ejercicio al aire libre.



5 Ventila las habitaciones.
Además de mantener los interiores
del hogar templados.



6 Descansa y trata de dormir 8h.
Tratando de mantener unos horarios fijos,
respetando los patrones del sueño. El sistema
Inmunológico se verá reforzado y se fortalecerá.



Y no nos olvidemos de que el **COVID** sigue entre nosotros, por lo que debemos mantener las precauciones necesarias para poder seguir haciéndole frente.



HAZ **USO**
DE TUS
DERECHOS
AFILIATE

SABER MÁS



<http://www.uso-ibg.es>
<https://uso.corp.iberdrola.com/>



+34 613007544