



# Plan del frío

---

## PROTÉGETE:

- **Respira por la nariz**, no por la boca, para calentar el aire que llega a los pulmones.
- Extrema la **precaución con el hielo** en las calles y usa calzado antideslizante.
- Presta atención a **personas en situación vulnerable**. Contacta con personal sanitario si es necesario.
- Usa **varias capas de ropa fina**: protegen mejor que una sola gruesa al formar cámaras de aire aislantes.
- Ventila la casa al usar braseros o chimeneas, al menos dos veces al día.
- **No tomes medicamentos sin receta** médica, ya que algunos pueden precipitar problemas por frío.
- Sigue **una alimentación variada**: incluye fruta, agua y bebidas calientes diariamente.
- **Vacúnate contra la gripe** si tienes más de 65 años o padeces alguna enfermedad crónica.
- Mantente informado sobre las **previsiones meteorológicas** antes de salir de casa.

