

Ciudad de México, a 18 de diciembre de 2022



PRESENTA SEDESA RECOMENDACIONES PARA ÉPOCA INVERNAL

Ante el inicio de la temporada invernal, la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) emite las siguientes recomendaciones a la población capitalina:

1. Mantenerse abrigado y evitar los cambios bruscos de temperatura.
2. Ingerir abundantes líquidos y alimentos que contienen vitamina C.
3. Lavarse las manos frecuentemente.
4. Estornudar o toser de etiqueta.
5. Utilizar cubrebocas en lugares cerrados, transporte público o con aglomeraciones.
6. En caso de síntomas relacionados con enfermedades respiratorias, aislarse para no contagiar, acudir a un médico y no automedicarse.
7. Vacunarse contra la influenza en caso de no haberlo hecho y pertenecer a los grupos más vulnerables: niñas y niños de 6 meses a 4 años, 11 meses; adultos mayores; mujeres embarazadas y personas con comorbilidades.

Se recuerda que el Consejo de Salud de la Ciudad de México mantiene la recomendación del uso del cubrebocas en lugares poco ventilados y con aglomeraciones, tales como el transporte público, así como a las personas con alguna enfermedad respiratoria.

En caso de presentar síntomas relacionados con enfermedades respiratorias como estornudos, congestión o secreción nasal, dolor de garganta o en el cuerpo, escalofríos, fiebre, pérdida de olfato o diarrea; se recomienda no automedicarse y acudir al Centro de Salud más cercano a su domicilio.

Asimismo, se hace un llamado a las personas que padecen diabetes mellitus; obesidad; enfermedad pulmonar crónica, incluyendo Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC); asma; enfermedades cardiovasculares; insuficiencia renal; inmunosupresión adquirida por tratamiento; cáncer; y personas que viven con VIH/SIDA a acudir por su vacuna contra la Influenza, ya que son más propensas a desarrollar casos graves.

Con estas recomendaciones, la Secretaría de Salud refrenda su compromiso para garantizar el derecho a la salud en la Ciudad de México.

---oo0oo---