



## Llaman a proteger la salud en días de frío y aumento de la contaminación

● Ante las bajas temperaturas y la mala calidad del aire, la autoridad sanitaria regional entregó una serie de recomendaciones para proteger la salud de la población.

Estas incluyen usar ropa abrigada y calzado cerrado, proteger manos, cuello y cabeza, beber líquidos calientes, evitar cambios bruscos de temperatura, cubrir nariz y boca al salir de ambientes calefaccionados. Además, se recordó que en condiciones de alta contaminación, los virus respiratorios permanecen más tiempo en el ambiente, por lo que el lavado frecuente de manos y la adecuada ventilación de espacios cerrados son medidas clave para prevenir enfermedades respiratorias.

Asimismo, hay que evitar la realización de actividad física al aire libre durante días de alerta, preemergencia o emergencia ambiental. En los días críticos, se recomienda el uso de mascarilla para niños, adultos mayores, embarazadas y personas con enfermedades respiratorias. Para hoy se pronostica una temperatura mínima de 0 grados celsius.