

PREVENCIÓN ALERGIAS



SÍNTOMAS

Estornudos

Picazón en la garganta y ojos

Dificultad para respirar

Goteo en la nariz

TIPS DE AYUDA



Si tienes plantas mantén sus hojas limpias, libres de polvo y preocúpate de quitarle las hojas secas. Si eres alérgico al polen, evita las flores o mantenlas al aire libre.



Ventila todos los días en la mañana y duerme con las ventanas cerradas.



Utiliza gafas de sol, ya que te ayudarán a reducir las molestias.



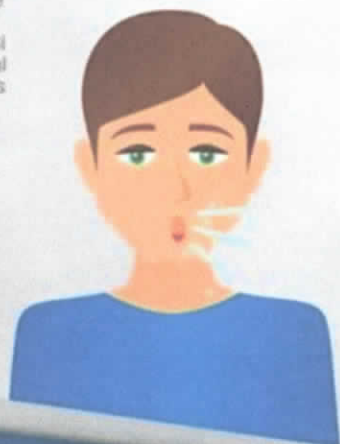
Si eres alérgico elige espacios cerrados para realizar ejercicios.



Si es primera vez que experimentas una alergia, no te automediques. Acude a un médico para obtener un tratamiento adecuado.



Puedes mejorar el aire si pulverizas agua con frecuencia en las habitaciones. Hazlo sobre todo en tu dormitorio antes de acostarte.

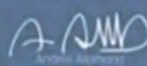




*"Piensa como adulto,
vive como joven y siempre
sueña como niño"*

¡Feliz día del niño!

06 DE AGOSTO

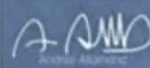


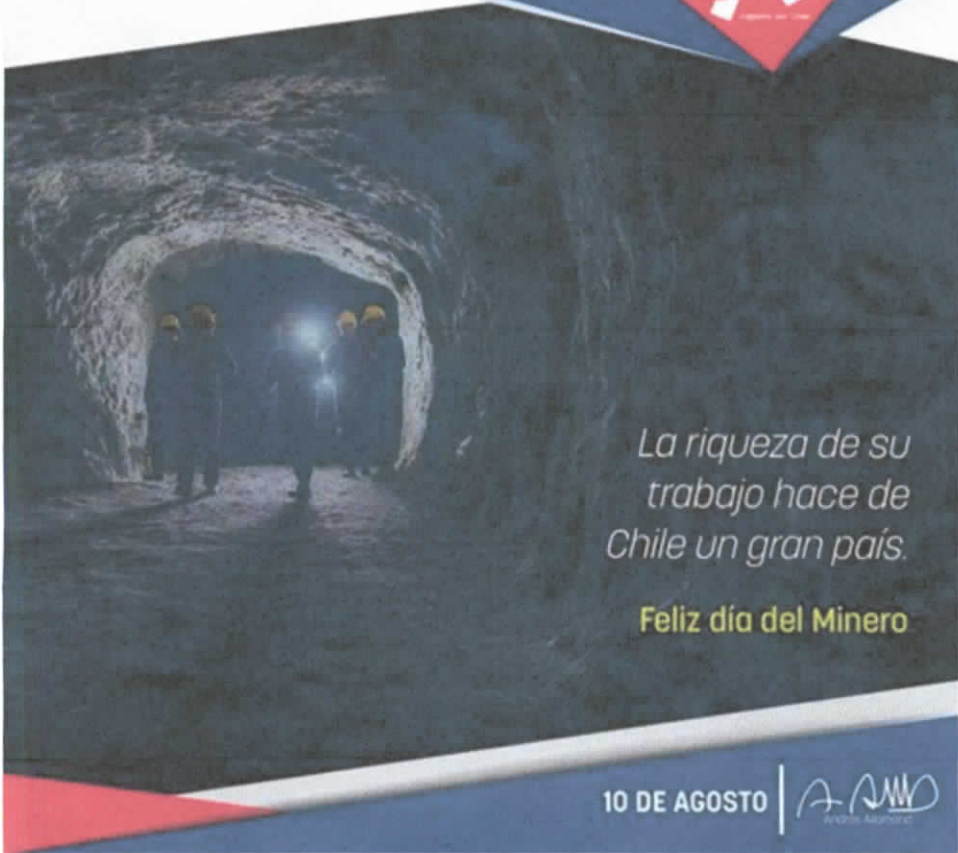


*La acción **más pequeña**,
vale más que la intención
más grande.*

¡Feliz día de la solidaridad!

18 DE AGOSTO

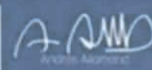




*La riqueza de su
trabajo hace de
Chile un gran país.*

Feliz día del Minero

10 DE AGOSTO

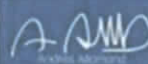




*Ser chileno es saber
traspasar nuestras
raíces a través de la
cultura y las artes.*

¡FELIZ DÍA DEL FOLCLORE!

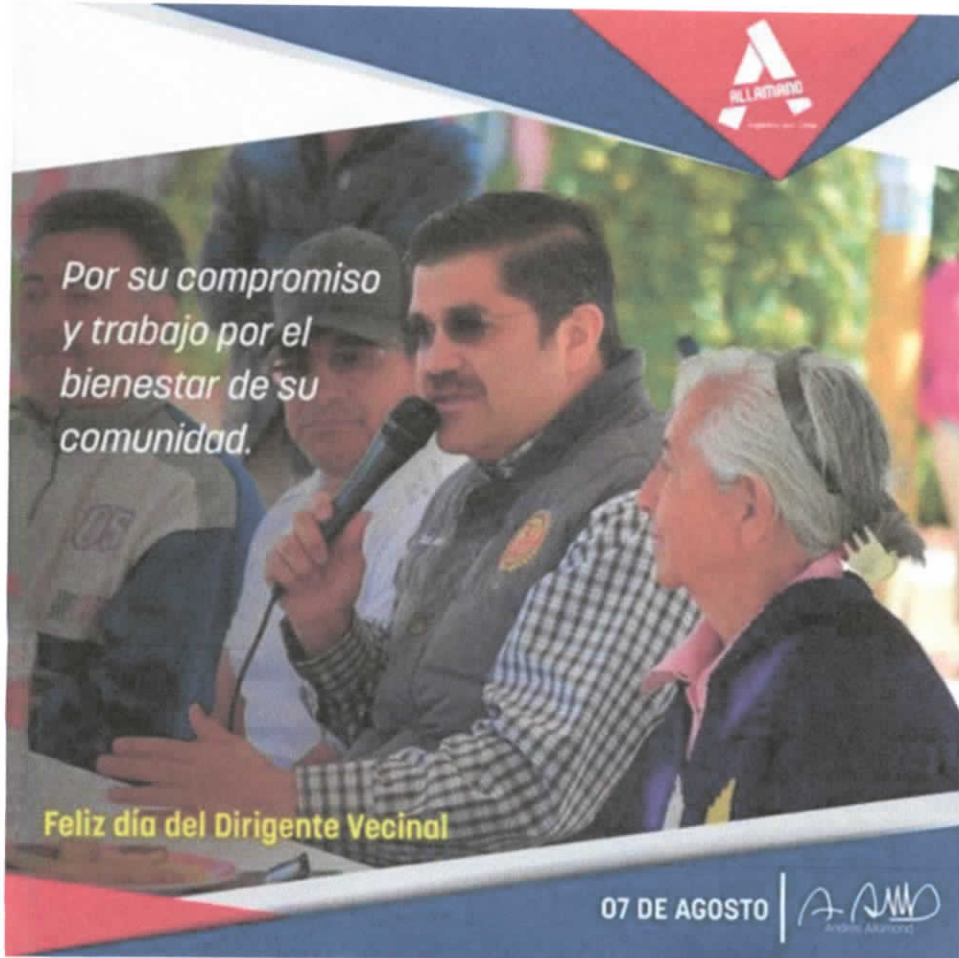
22 DE AGOSTO





ESTE **SÁBADO 12**
DE AGOSTO A LAS
00:00 HRS. ADELANTA
EN **1 HORA** TU RELOJ

Andrés Alzamora
Andrés Alzamora



*Por su compromiso
y trabajo por el
bienestar de su
comunidad.*

Feliz día del Dirigente Vecinal

07 DE AGOSTO

