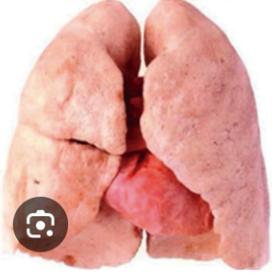


Pulmón Normal



Pulmón con EPOC



1. Evita el tabaco y el alcohol



2. No exponerse al humo de cigarrillo



3. Evitar lugares de alta contaminación



4. Frecuentar ambientes naturales con vegetación



5. Realizar actividad física



8. Respetar las horas de descanso



7. Usar mascarilla cuando usen productos químicos



6. Buena alimentación

8 Reglas de Oro Para cuidar los PULMONES



#MisSaludMisMueve



Los mejores consejos para tener pulmones sanos

- Si tiene algún síntoma pulmonar que sospeche que es causado, o empeorado, por el entorno laboral, es importante que se lo mencione a su médico o profesional de la salud.
- Una vez que haya recibido un diagnóstico y/o tratamiento para la afección, sabrá si necesita hablar con su empleador sobre cómo su entorno de trabajo puede ser más seguro para usted, o si debe considerar cambiar de trabajo.
- Si tiene una condición que se ha demostrado que es causada por un problema en el entorno laboral, puede pensar en buscar una compensación. Es posible que su profesional de la salud pueda aconsejarle sobre el mejor enfoque para esto y cómo hablar con su empleador.



CAMPAÑA PULMONES SALUDABLES para toda la vida

HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Está dirigida a todas las personas, tengan o no una afección pulmonar.

#RespiraAireLimpio #SéLibreDeHumo



Cuide sus pulmones!