



## ¿Como pasar un invierno seguro en casa?

La lluvia, el viento y las bajas temperaturas no son las únicas condiciones de riesgo asociadas al invierno, en el hogar también existen peligros generados por las propias personas:



Evite que desagües cercanos a su casa se tapen con hojas o barro



Limpie las canaletas y techos de su casa



Elimine tierra y hojas de las cunetas



Realice un mantenimiento de las estufas



Mantenga estufas lejos de muebles y cortinas.



Tenga precaución con el uso de quateros



Evite secar la ropa sobre la estufa



Nunca se encierre en el baño con la estufa

## Come pistachos y duerme bien

¿Sabias que por su alto contenido de melatonina, con solo comer dos pistachos antes de ir a la cama dormirás como un angelito?

Además te aporta:

Hidratos de carbono

Proteína vegetal

Antioxidantes y fósforo

Vitamina B6, E, zinc, potasio

Hierro y calcio



## Absorbe las malas energías con:



**RUDA**

Pon una rama bajo la cama



**LAUREL**

Pon hojas bajo la almohada



**VINAGRE**

En un vaso con agua en la habitación



**LIMÓN Y SAL**

En un plato junto a la cama



**ROMERO**

Quema una rama seca