

Combatimos el CALOR

Utilizar **ROPA** ligera y clara, **GAFAS** de sol, **SOMBRERO** y **CREMA** protectora.

Evitar salir en las horas más **CALUROSAS**, caminar por la **SOMBRA**.

Limitar la realización de **ACTIVIDADES DEPORTIVAS** al aire libre.

Refrescarse con **DUCHAS** cortas y templadas, beber **AGUA** frecuentemente.

Aumentar el **CONSUMO** de frutas y verduras. Evitar comidas copiosas.

Conservar los
ALIMENTOS en
frigo y vigilar
medidas de
conservación.

Evitar utilizar
APARATOS que
produzcan calor,
pues aumentan la
temperatura
ambiental.

Permanecer en
ESPACIOS
ventilados o
acondicionados.

Ventilar, cerrando
VENTANAS Y
PERSIANAS
de día y aireando
de noche.

Las autoridades sanitarias
avisan de que es **importante** estar
atentos a algunos síntomas como calambres,
malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed
intensa, sensación de postración, piel caliente y enrojecida,
aumento de la temperatura corporal por encima de 40 °,
inestabilidad al andar, mareos...En caso de tener alguno de estos
síntomas, lo fundamental es **llamar al 112** para evaluar.

Proteger y ayudar a
MÁS RIESGO
PERSONAS DE
(mayores,
embarazadas,
niños)