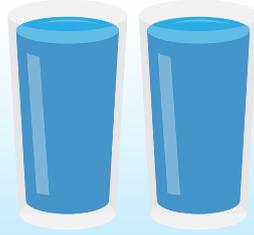


¿CÓMO PROTEGER LA SALUD ANTE UNA OLA DE CALOR?



Evita salir de casa durante las horas centrales del día



Bebe líquidos sin esperar a tener sed



Reduce la actividad física en las franjas horarias de más calor



Evita las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas



Usa ropa ligera y protector solar



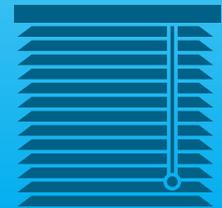
Descansa con frecuencia a la sombra



Utiliza los lugares más frescos de la casa



Permanece en espacios ventilados y acondicionados



Baja persianas y toldos de las fachadas expuestas al sol



No dejes a niños y ancianos en el interior de un vehículo con las ventanillas cerradas



Mantén los alimentos refrigerados

Ante cualquier emergencia:



112



616 975 777



91 811 70 03