

# PROTÉJASE DEL CALOR

*Proteja  
su salud*



## MANTÉNGASE HIDRATADO

Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed. Es necesario para mantener el cuerpo hidratado. Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.



## COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



## VIGILE SU MEDICACIÓN

Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.



## PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



## PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera, gorra o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.



## PROTEJA A SU BEBÉ

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.



## REFRÉSQESE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscase con paños húmedos o dúchese.



## SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.



## AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Ante cualquier **emergencia** causada por el **calor**, solicite ayuda en el **Teléfono 112**

Más información

