

**PROTÉJASE
DEL CALOR**

*Proteja
su salud*



RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.



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.



REFRÉSQUESE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa.

Refrésquese con paños húmedos o dúchese.



COMA FRESCO Y SANO

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



PROTÉJASE DEL SOL

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



NO SEA IMPRUDENTE

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.
¡Ni deje que otros los hagan!



ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse, consulte a su médico o enfermera.



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.



AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser 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**

**PROTÉJASE
DEL CALOR**

*Proteja
su salud*
