

Protéjase ante el calor

Cuidados recomendados



 Evite exposición directa al sol y horas de máximo calor. **Mejor no salir entre las 12-18h y no hacer ejercicio fuerte**



 Manténgase a la sombra en lugar fresquito y ventilado.

 **Hidratación.** Beba agua con frecuencia. **Aunque no tenga sed**
Comida: ligera y fresca



 **Protéjase.** Ropa ligera, holgada, clara y transpirable. No olvide: gafas, sombrero y protector solar para la piel.

SEÑALES DE ALERTA



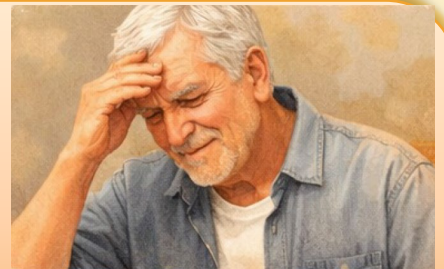
Fiebre alta



Confusión/sueño/mareo



Piel roja, caliente y seca (deja de sudar)



MEDIDAS DE ACTUACIÓN

Trasladar a un lugar fresco/sombra

Quitar exceso ropa

Iniciar enfriamiento

Contactar con emergencias



112