

# EN VERANO, CABEZA FRÍA CONTRA EL CALOR



Evitar salir en las horas de más calor y hacer esfuerzos físicos (compras, limpieza, actividad física...)



Beber más agua, más a menudo y hacer comidas ligeras

Evitar bebidas con cafeína, con alcohol o azucaradas



Mojarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador y acudir a lugares frescos

Usar ropa ligera, crema solar, gafas de sol y sombrero



No dejar a ninguna persona o animal en un vehículo

Cuidar especialmente a la gente mayor, menores, embarazadas o personas con enfermedades crónicas



Consultar en los Servicios de Salud si hay fiebre alta, confusión o pérdida de conocimiento