

Campaña informativa de prevención OLAS DE CALOR

10 consejos para proteger tu salud en verano



Haz comidas ligeras (zumos, ensaladas, fruta...)

No dejes a personas en vehículos estacionados cerrados



Evita bebidas con cafeína, alcohol o muy azucaradas

Bebe líquidos con frecuencia, aunque no tengas sed



Usa ropa ligera, holgada y transpirable

Reduce la actividad física y evita deporte en horas centrales del día



Permanece en lugares frescos y a la sombra

Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas por más de 1 hora



Mantén tus medicinas en lugar fresco

Presta atención especial a bebés y menores, embarazadas y personas mayores

