

CONSEJOS PARA EVITAR EL CALOR

1



Bebe frecuentemente agua o líquidos sin esperar a tener sed, salvo si hay contraindicación médica.

Evita las bebidas alcohólicas, las muy azucaradas, el café y el té.

2



Refréscale con una ducha o simplemente, **mójate**.

3

Haz comidas ligeras que te ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, zumos...)



4

En el exterior **protégete del sol**: Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera y de color claro y un calzado fresco, cómodo y que transpire.



5

Cuida tu piel con protectores solares adecuados y **utiliza gafas** con filtros ultravioleta.



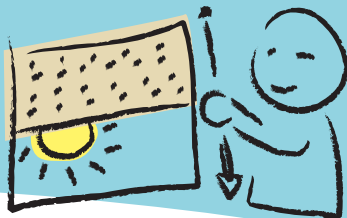
6

Reduce las actividades físicas intensas al aire libre y durante las horas más calurosas y en su caso, extrema las precauciones.



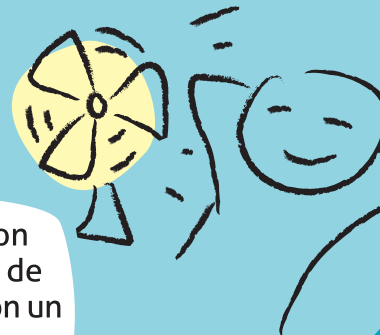
7

En casa, **baja las persianas** cuando el sol incida directamente sobre las ventanas y no las abras cuando la temperatura exterior sea alta.



8

Refresca el ambiente con ventiladores y sistemas de refrigeración, siempre con un uso racional de los mismos.



Ayuntamiento de Tomares

Tomares

¡Como a ti te gusta!

POLICÍA LOCAL:

954 · 15 · 33 · 14