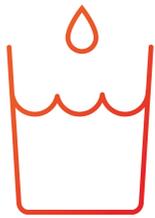


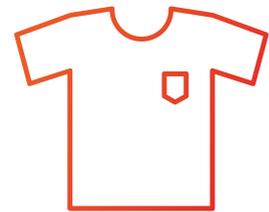
RECOMENDACIONES ANTE UNA OLA DE CALOR



**BEBE MUCHA AGUA
Y LÍQUIDOS**



**COME ABUNDANTES
FRUTAS Y VERDURAS**



**USA ROPA LIGERA
Y DE COLOR CLARO**



**EVITA LAS BEBIDAS
ALCOHÓLICAS Y
CON CAFEÍNA**



**EVITA LAS ACTIVIDADES
EN HORARIOS DE
TEMPERATURAS ALTAS**



**PROTÉGETE DEL SOL USANDO
SOMBREROS Y SOMBRILLAS**



**NO TE OLVIDES
LA PROTECCIÓN SOLAR.
USA CREMAS DE FACTOR 15 O MÁS**



**INTENTA EVITAR LOS ACTOS
PÚBLICOS MULTITUDINARIOS O
EN LUGARES CERRADOS
SIN VENTILACIÓN**



**RECOMENDACIONES ESPECIALES
PARA LOS GRUPOS DE RIESGO:
MAYORES DE 65, NIÑOS Y BEBÉS**

- Evita la exposición al sol en las horas centrales del día
 - Busca lugares de sombra, frescos y ventilados
- SI ESTÁN SOLOS O ENFERMOS:**
- Vigila que tomen líquidos
 - En el caso de lactantes aumenta las dosis de las tomas



ANTE UN GOLPE DE CALOR

- Síntomas:**
- Mareos, náuseas, temperatura elevada o fuertes dolores de cabeza
 - Túmbate en un lugar fresco y con sombra
 - Bebe líquidos y mójate las muñecas
 - Acude a tu médico