

RECOMENDACIONES ANTE UNA OLA DE CALOR



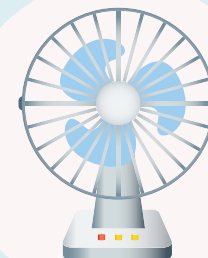
No salir a la calle
en horas de
mucho calor



Beber líquido
aunque no
tengamos sed



Evitar bebidas
alcohólicas o con
mucho azúcar



Permanecer en sitios
con aire
acondicionado o
ventilador



Protegerse con
sombrero y gafas
de sol



Comer frutas y
alimentos fríos



Utilizar
protección solar



Ponerse ropa
holgada, fresca y
de colores claros



Infografía creada por Tamara Rojo Martín

romacognitiva.com

Material protegido bajo licencia Creative Commons. Queda totalmente prohibido copiar o modificar el documento, y se compartirá citando página y autor.

Queda prohibida su comercialización.