

# 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](http://romacognitiva.com)