

Días de Calor

Evita Problemas

01.

Beber agua



es el mejor consejo del verano.

02.

Evita estar al sol

en las horas centrales del día. Busca la sombra.



03.

Ten precaución con el ejercicio físico.

Descansa, hidrátate y evita las horas de más calor.



04.

Protégete al salir.

Usa ropa fresca, amplia y que te cubra. Ponte gorra o sombrero.



05.

Especial cuidado con los niños.

Asegúrate de que los niños sigan los consejos previos.

Nunca se debe dejar solo a un menor en un coche, ni un minuto.

