

RECOMENDACIONES FRENTE AL CALOR



**Beber agua
con mayor
frecuencia**

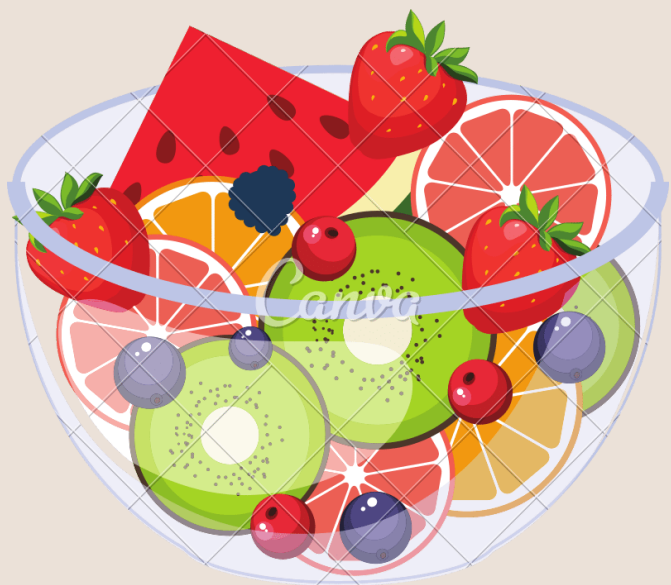


**Evitar actividades en el
exterior en las horas
centrales del día**

**Usar ropa ligera
y de colores
claros**



**Usar protector solar
SPF 50**

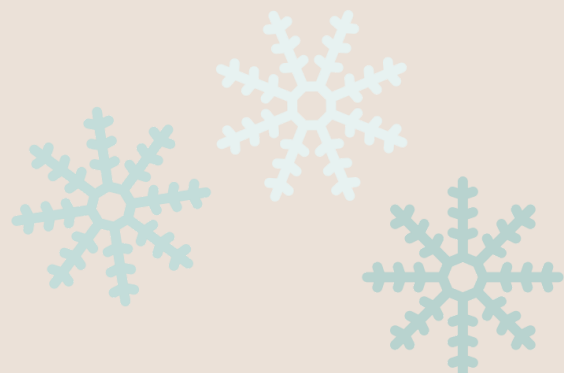
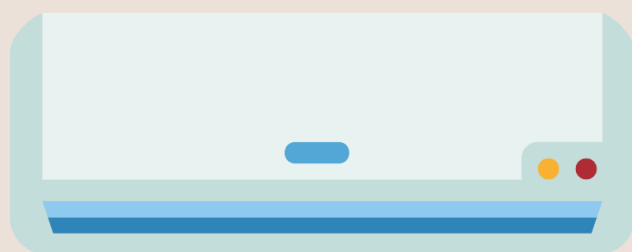


**Tomar alimentos
frescos como
frutas y
verduras**

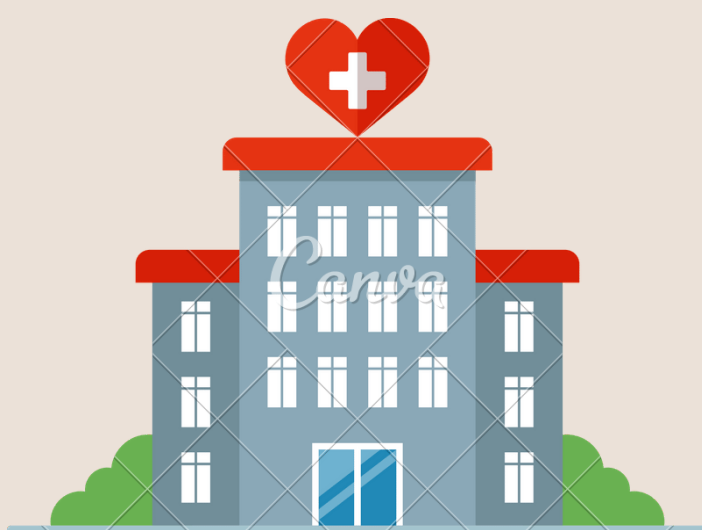
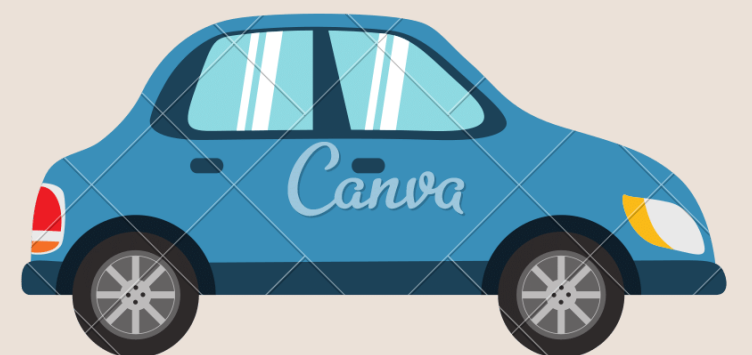


**Usar gorra y
gafas de sol**

**Permanecer en
espacios frescos
y ventilados**



**Nunca dejar a
personas o
animales en un
vehículo**



**Acudir al médico
ante casos de
diarrea, náuseas
o vómitos**