

# Decálogo de medidas para **hacer frente al calor**



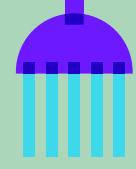
## Hidrátate bien

Bebe frecuentemente aunque no tengas sed (agua, zumos, infusiones...).



## Haz comidas ligeras

Aumenta el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.



## Dúchate o refréscate a menudo



## Mantén la casa fresca

Baja toldos y persianas. Acude a lugares refrigerados si lo necesitas.



## Utiliza ropa de colores claros, amplia y ligera

Ponte también calzado transpirable y cómodo.



## Intenta salir a la calle a primera hora de la mañana o al atardecer

Camina por la sombra, utiliza gafas de sol, sombreros y crema fotoprotectora.



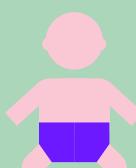
## Limita las actividades deportivas o laborales intensas al aire libre

Haz descansos frecuentes.



## No estés mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado

Aunque las ventanillas estén abiertas. No dejes nunca a personas vulnerables o mascotas solas en su interior.



## Extrema las precauciones con personas vulnerables

Bebés, menores, personas con enfermedad crónica o de edad avanzada, sobre todo si viven solas.



## Busca atención sanitaria

Si sospechas que puedes padecer algún síntoma importante o problema que no puedas resolver.

