



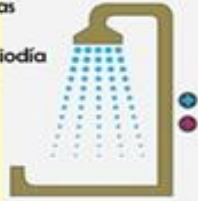
Concejalía de Sanidad. Ayuntamiento de Casar de Cáceres.

Apuesta por tu salud: **¡combate el calor!**



Refréscese...

... frecuentemente. Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).



Climatización

Permanezca en un lugar fresco, en espacios ventilados o acondicionados. Durante el día, baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.



Beba más líquidos...

...sin esperar a tener sed, sobre todo agua y zumos de frutas ligeramente fríos. No tome bebidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.



Coma fresco y sano

Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día.



Mayores

Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor, como niños, discapacitados y personas mayores.



Niños y bebés

Mantenga a los niños y personas mayores bien hidratados diariamente. Cuando estacione el coche no los deje en el interior con las ventanas cerradas.



Actividad física

Reduzca la actividad física y nunca realice grandes esfuerzos. Cuando tenga que descansar hágalo a la sombra.



Ropa y accesorios

Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.

