Decálogo
de medidas para hacer frente al calor

3 SALUD Y BIENESTAR

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

1. **Mantenga una buena hidratación, beba frecuentemente aunque no tenga sed (agua, zumos, infusiones o bebidas isotónicas para deportistas).**

2. **Haga comidas ligeras. Aumente el consumo de ensaladas, verduras, gazpachos y frutas.**

3. **Dúchese o refresquese a menudo. Mantenga la casa fresca, baje toldos y persianas. Acuda a lugares refrigerados si lo precisa.**

4. **Utilice ropa de colores claros, amplia y ligera, así como calzado transpirable y cómodo.**

5. **Siempre que pueda, salga a la calle a primera hora de la mañana o al atardecer. Camine por la sombra, utilice gafas de sol, sombreros y crema fotoprotectora.**

Fuente:

madrid salud

Campaña de Prevención y Promoción de la Seguridad y Salud en entornos laborales

www.practicalabuenasalud.es

ASISPA +40 años
Atención a Personas

Decálogo
de medidas para hacer frente al calor

3 SALUD Y BIENESTAR

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

6. Limite las actividades deportivas o laborales intensas al aire libre.

7. Haga descansos frecuentes.

8. No permanezca mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado, aunque las ventanillas estén abiertas.
No deje nunca a personas vulnerables o mascotas solas en su interior.

9. Extreme las precauciones con bebés, menores, personas con. enfermedad crónica o de edad avanzada, sobre todo si viven solas.

10. Si sospecha que puede padecer algún sintoma importante o problema relacionado con el calor que usted no pueda resolver, busque atención sanitaria.

Fuente:

madrid salud

Campaña de Prevención y Promoción de la Seguridad y Salud en entornos laborales

www.practicalabuenasalud.es

ASISPA +40 años
Atención a Personas