MADRID SALUD

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

Mantén una buena hidratación
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 precisas.

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, especialmente en las horas centrales del día o momentos de máxima exposición solar.

No estés mucho tiempo en un coche parado o sin aire acondicionado
Aunque las ventanillas estén abiertas. No dejes nunca a personas vulnerables o animales de compañía solos en su interior.

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

Si sospechas que puedes padecer algún síntoma importante,
busca atención sanitaria.

MADRID

DONDE SE CRUZAN LOS CAMINOS