

COMBATE EL CALOR!

CONSEJOS DE
PARA CUIDARSE
CUANDO HAY
CALOR

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Cualquiera puede verse afectado por el calor extremo.

Los que corren mayor riesgo son:

- Adultos mayores (mayores de 65 años)
- Bebés y niños
- Aquellos con condiciones médicas
- Personas sin acceso al aire acondicionado



**BEBA MÁS
AGUA DE LO
HABITUAL.**

Evite las bebidas azucaradas y el alcohol.

CONSEJOS
1

CONSEJOS
2

Use ropa holgada, liviana y de colores claros. Planifique actividades para las horas más frescas del día.

CONSEJOS
3

Vigile a las personas con mayor riesgo. Nunca deje niños o mascotas en los automóviles.