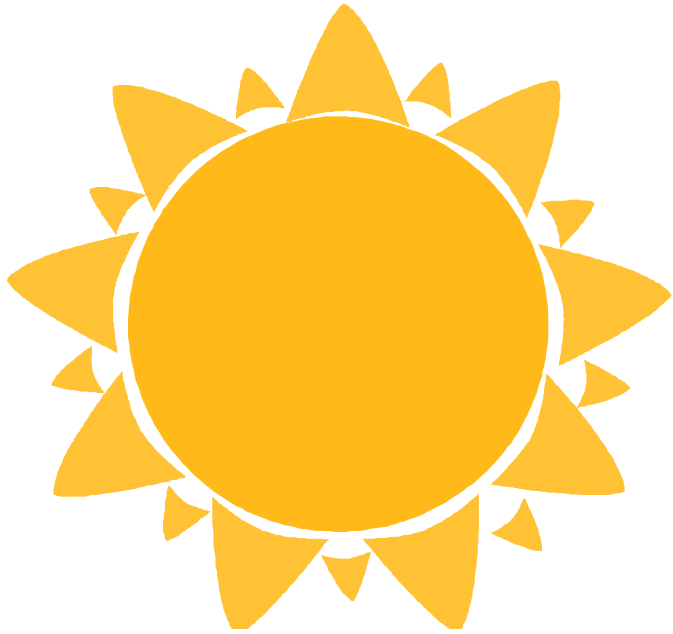


# Recomendaciones para protegerse ante las altas temperaturas



**Durante los días de mucho calor, refrésquese cada vez que lo necesite**

**Beba agua abundantemente y haga que niños y ancianos también lo hagan aunque no tengan sed**

**Protéjase de la exposición directa al sol, use sombrilla o sombrero**

**Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor**

**Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.**

**Use ropa clara, ligera y que deje transpirar**

**Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos, consulte a su médico.**

**Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.**

