

CÓMO COMBATIR EL CALOR

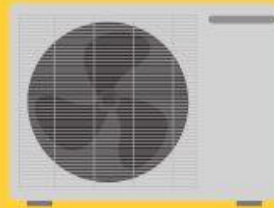
ROPA LIGERA

Use ropa amplia y suelta



AMBIENTES FRESCOS

Quédese en un lugar con aire acondicionado



INFORMACIÓN

Aprenda cómo prevenir, reconocer y tratar las enfermedades relacionadas con el calor

COMIDA LIGERA

Evite los alimentos calientes y las comidas pesadas

PRECAUCIÓN

Nunca deje a bebés, mascotas o niños en los autos estacionados



PROTECTOR SOLAR

Use protector solar con SPF 15+ cuando salga



HIDRATACIÓN

Manténgase hidratado, pero evite el alcohol y los líquidos con demasiada azúcar



REFRESCARSE

Tome un baño fresco

