

¿Cómo evitar los golpes de calor?

Evitar salir en las horas de más calor.



No olvidar protegerse del sol con cremas solares, gorra, gafas y usar ropa ligera.

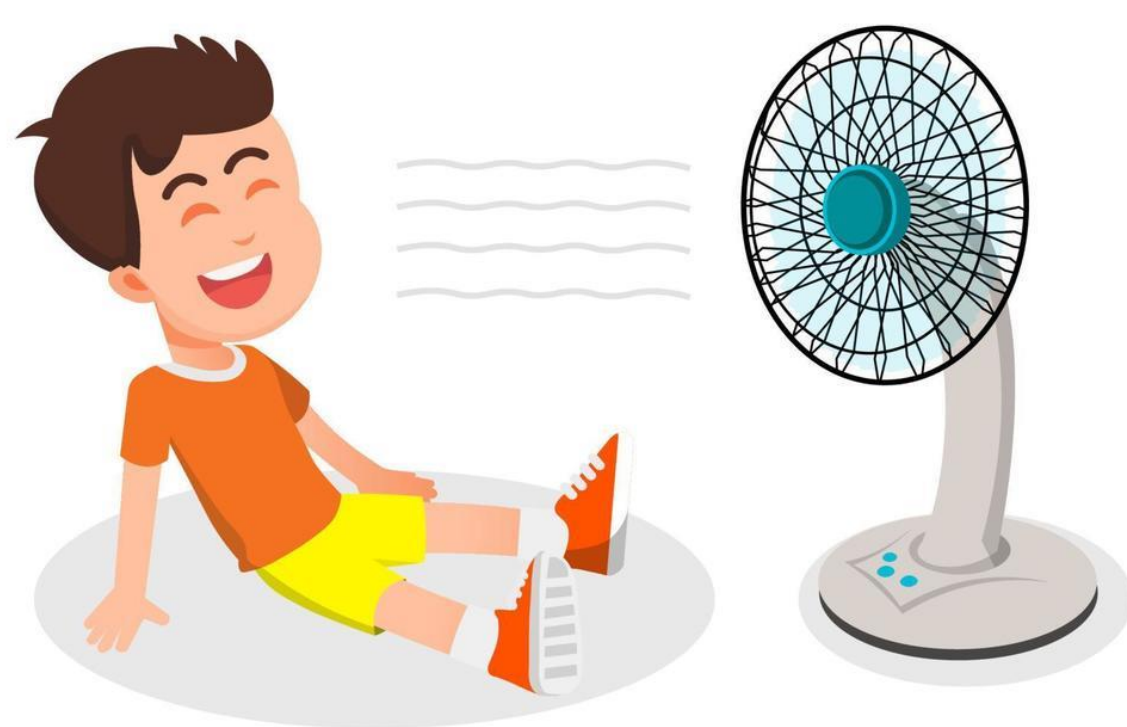
Beber al menos 5 vasos de agua al día.



Mantener una alimentación rica en frutas y verduras. Evitar comidas copiosas.



Mantener las estancias refrigeradas en la medida de lo posible con el uso de ventiladores o aire acondicionado, y mantener ventanas y persianas cerradas en horas punta.



Servicio Andaluz de Salud
Consejería de Salud y Consumo

Área de Gestión Sanitaria
Norte de Almería



Enfermeras Referentes
de Centros Educativos

SaludResponde

955 545 060