

# PROTÉJASE DEL CALOR

LOS EFECTOS DEL CALOR EN NUESTRA SALUD  
PUEDEN MITIGARSE CON MEDIDAS MUY SENCILLAS:



- Beba agua con frecuencia y haga comidas ligeras. Evite las bebidas alcohólicas.



- En las horas más calurosas del día, procure no salir de casa.



- Baje las persianas, evitando que el sol entre directamente en su casa o lugar de trabajo.



- Evite las actividades físicas en el exterior en las horas más calurosas.



- Protéjase del sol con gorra, ropa ligera y crema protectora.



El calor no afecta a todas las personas por igual; algunas tienen más riesgos:  
**personas mayores, niños/as y personas enfermas crónicas.**



Ayuntamiento de  
ALCOBENDAS