

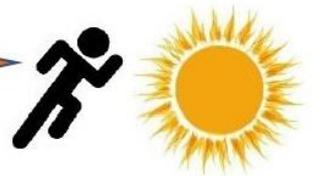


RECOMENDACIONES ANTE OLAS DE CALOR



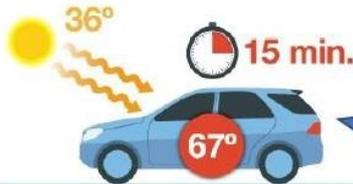
MANTENER UNA CORRECTA HIDRATACIÓN. BEBER DE 2 A 3 LITROS DE AGUA AL DÍA. LLEVAR SIEMPRE UNA BOTELLA DE AGUA CUANDO SE REALIZA EJERCICIO FÍSICO EN EL EXTERIOR.

EVITAR REALIZAR EJERCICIO FÍSICO, ASÍ COMO MANTENER EXPOSICIONES PROLONGADAS AL SOL EN LAS HORAS MÁS CALUROSAS DEL DÍA



EVITAR COMIDAS COPIOSAS O DE DIFÍCIL DIGESTIÓN.

USAR PRENDAS LIGERAS. PROTEGERSE CON GORRAS, SOMBREROS, GAFAS DE SOL, LOCIONES PROTECTORAS.



NO DEJAR ANIMALES O PERSONAS EN UN VEHÍCULO CERRADO, POR MUY CORTO ESPACIO DE TIEMPO QUE SEA. LAS TEMPERATURAS DENTRO DE UN VEHÍCULO AL SOL PUEDEN SUPERAR TEMPERATURAS EXTREMAS PARA UN SER VIVO.

ES ACONSEJABLE REFRESCARSE CADA CIERTO TIEMPO, O USAR COMPRESAS FRÍAS EN CIERTAS ZONAS DEL CUERPO PARA MANTENER UNA CORRECTA TEMPERATURA CORPORAL.



PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A NIÑOS, ANCIANOS, O PERSONAS QUE SUELAN TENER BAJADAS DE TENSIÓN, ASÍ COMO ALGUNA ENFERMEDAD IMPORTANTE

SI OBSERVA O TIENE UNA EMERGENCIA



PROTECCIÓN CIVIL ALGETE INFORMA

PARA MÁS INFORMACIÓN NO DUDE EN CONSULTARNOS

Pc Algete **@protealgete**

proteccioncivilalgete@gmail.com **Prote Algete**

www.protealgete.org **650 355 355**

#LasProtesCuentan #ProteAlgeteNoPara #SoloCuentasOficiales