

Disfruta del verano con salud

#Oladecalor



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Entre las 12h y las 16h evita la exposición directa al sol



Utiliza cremas protectoras adecuadas



Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Busca lugares frescos y a la sombra



Bebe abundante agua, suprime el alcohol y la cafeína



Haz ejercicio en las horas menos calurosas

Para más información:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VEU

