

RECOMANACIONS EN LES ÈPOQUES D'EXPOSICIÓ A ALTES TEMPERATURES

- Evitar l'exposició prolongada al sol, durant el pati.
- Que l'alumnat s'hydrate sovint. Recordatori de beure aigua de manera regular.
- Portar gorra i protecció solar per a activitats de pati o de la classe d'Educació Física.
- Mantindre les aules ventilades.
- Seguir les indicacions del professorat i personal del centre en quant a aquestes instruccions i recomanacions.
- Evitar menjars pesats i en la mesura que siga possible, augmentar la ingesta de fruites i verdures.

RECOMENDACIONES EN LAS ÉPOCAS DE EXPOSICIÓN A ALTAS TEMPERATURAS

- Evitar la exposición prolongada al sol, durante el patio.*
- Que el alumnado se hidrate a menudo. Recordatorio de beber agua de manera regular.*
- Traer gorra y protección solar para actividades de patio o de la clase de Educación Física.*
- Mantener las aulas ventiladas.*
- Seguir las indicaciones del profesorado y personal del centro en cuanto a estas instrucciones y recomendaciones.*
- Evitar comidas pesadas y en la medida de lo posible, aumentar la ingesta de frutas y verduras.*