



Colócate en las zonas
más frescas de las
viviendas o residencias,
en las horas de más calor





**Colócate en las zonas
más frescas de las
viviendas o residencias,
en las horas de más calor**





Ten cuidado con los medicamentos, sobre todo aquellos que deben estar en la nevera para su correcta conservación





**Si sales al exterior procura
estar a la sombra, usar
ropa ligera y de color claro**



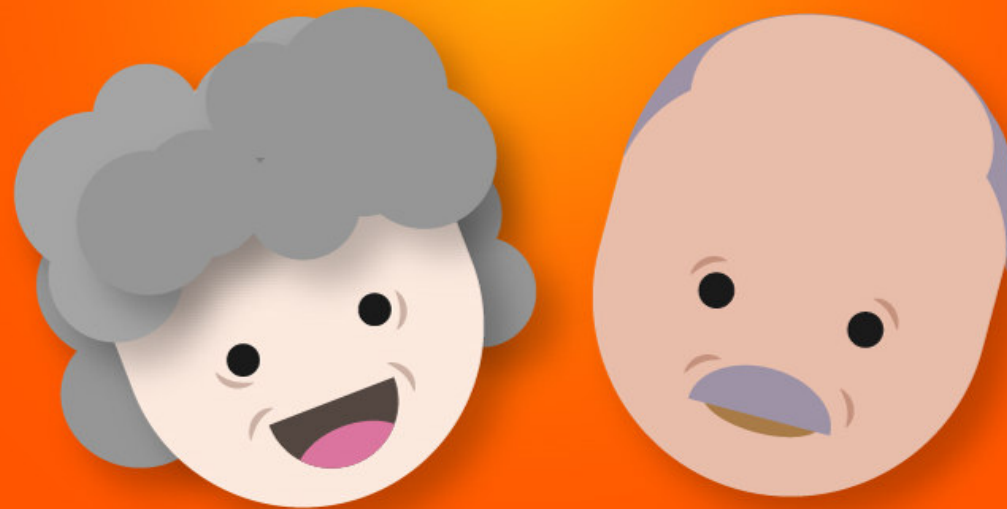


Si presentas **síntomas asociados al calor** como cefaleas, mareos, calambres, malestar general, sensación de sofoco por calor fatiga o agotamiento, **contacta con el 112**





Si conoces en tu entorno a alguna **persona mayor** o a **algún enfermo crónico** que viva solo, visítalo a diario y asegúrate de que está **bien hidratado** y **protegido del sol y el calor**



¡Cuidado!



Altas temperaturas



