



Olas de Calor

Medidas Preventivas

- Límite su exposición al sol, permanezca en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y manténgalos bien ventilados.
- Tenga en cuenta que al entrar o salir de estos lugares se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle.
- Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.
- Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.
- Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado expuesto al sol.
- Use el aire acondicionado con moderación o un ventilador.
- Beba mucha agua durante el día (2 litros diarios), bebidas isotónicas o zumos para mantenerse hidratado.
- No consuma bebidas alcohólicas.
- Las bebidas no deben tomarse excesivamente frías.

Más información en: www.proteccionciviltorrelavega.es