

Protéjase del Calor

Manténgase **FRESCO.**

Manténgase **HIDRATADO.**

Manténgase **INFORMADO.**



Beba muchos líquidos.

Aumente el consumo de líquidos para mantenerse hidratado.



Limite las actividades al aire libre.

Disminuya el ejercicio y el trabajo al aire libre durante días calurosos.



Este pendiente de las personas que corren mayor riesgo.

Cuide a los adultos mayores, las personas enfermas y los niños.



Reconozca los signos de las enfermedades relacionadas con el calor.

Esté atento a síntomas como sudoración abundante, mareos y náuseas.