

**Verano
2011**



**RECOMENDACIONES
PARA PREVENIR LOS
EFECTOS DEL CALOR
EN VERANO**



PERSONAL

- No exponerse al sol en las horas centrales del día
- Reducir la actividad física en horas de máximo calor
- Protegerse siempre que pueda en la sombra
- Utilice sombreros, sombrillas, gorras, abanicos
- Use ropa ligera, que transpire, de tejidos naturales y de colores claros
- Usar protectores solares siempre que salga al exterior adecuados al color de su piel y edad.

ALIMENTACION

- Beber de 2 a 3 litros de agua, zumos, infusiones
- Evitar bebidas muy azucaradas y bebidas con alcohol
- Comer abundantes verduras, frutas y alimentos frescos
- Realizar comidas ligeras

HOGAR

- Permanecer en habitaciones ventiladas
- Ventilar la vivienda en las primeras horas de la mañana
- Bajar toldos, persianas, cortinas, evitando que el sol entre directamente

OTRAS RECOMENDACIONES

Si vive solo/a y se encuentra indispuerto/a por el calor, no dude en llamar a algún conocido para que conozca su situación.

Si los síntomas se agravan o necesita ayuda no dude en llamar a su Centro de Salud o al 112

Más información:

Concejalía de Mayores 91 656 65 14
Concejalía de Sanidad 91 677 18 10



**Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ**