



## TEMPERATURAS EXTREMAS POR CALOR

- Limite 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.
- Vístase con ropa adecuada de colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, especialmente, la cabeza.
- Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.
- Interésese por personas mayores y enfermas próximas, que vivan solas o aisladas.
- Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

### RECUERDE

- La prevención favorece su seguridad y conocer algunas pautas de conducta para la autoprotección ayuda a tomar las decisiones adecuadas.
- Siga las recomendaciones específicas sobre sequía ante una situación de escasez de agua, así como las correspondientes a la prevención de incendios forestales.