

RECOMENDACIONES PARA LA TEMPORADA DE CALOR

Cuida tu salud en temporada de calor, con estas medidas:

1. Toma agua embotellada, hervida o desinfectada frecuentemente para mantenerte hidratado
2. Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11 a 15 hrs. que es cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos
3. Utiliza ropa ligera y de colores claros
4. Al salir a la calle utiliza gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protector solar
5. Procura permanecer en lugares frescos, a la sombra y bien ventilados
6. Ventila el automovil antes de subirte, en esta temporada es normal que se acumule el calor
7. Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, antes de comer, servir y prepara alimentos, y después de ir al baño
8. Lava y desinfecta verduras y frutas
9. Mantén los alimentos crudos en refrigeración hasta que vayas a prepararlos
10. Evita consumir en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente



“En temporada de calor, la prevención es la mejor opción”