

# EVITA EL SOL EN HORAS CENTRALES



# BEBE AGUA CON FRECUENCIA

AUNQUE NO TENGAS SED



# USA GORRA O SOMBRERO



# COME PIEZAS DE FRUTAS



# PRESTA ESPECIAL ATENCIÓN A LAS PERSONAS MAYORES



# REDUCE EL ESFUERZO FÍSICO EN HORAS DE CALOR



# CONOCE LAS SEÑALES DE ALARMA:

- MAREO
- DEBILIDAD
- DOLOR DE CABEZA
- CONFUSIÓN
- PIEL MUY CALIENTE
- NÁUSEAS



# MANTÉN LA VIVIENDA FRESCA

