

Siempre aplica un protector solar FPS 30+

No salgas durante horas centrales del día

Usa ropa de algodón de manga larga, sombrero y gafas con filtro UV

No realices actividades físicas intensas bajo el sol

Trata de pasar el mayor tiempo posible en la sombra o en los interiores

Lávate las manos constantemente

No comas en la vía pública

Toma agua simple aunque no tengas sed

Lava y desinfecta frutas y verduras

Es importante proteger a los niños pequeños

Utiliza gorra, sombrero o sombrilla

ANTE EL CALOR EVITA RIESGOS PARA TU SALUD