

**Medidas para**

**COMBATIR  
los EFECTOS del exceso  
de CALOR**

Bajar las persianas durante las horas de sol

Evitar bebidas alcohólicas

Comer platos fríos, ensaladas y frutas

Ventilar por la noche

Llevar ropa ligera

Usar protección solar

Beber mucha agua

Llevar gorra

No hacer ejercicio en las horas de más calor

