

## Frente al calor, ¡protégete!



En horario de máxima carga solar, **evita** realizar las tareas de mayor esfuerzo físico, peligrosas y en solitario.



Utiliza **ropa transpirable** y, si es posible, **con rejilla**.



Bebe **agua frecuencia**, cada 15 minutos un vaso, **aunque no tengas sed**.

entre **10 °C**  
y **15 °C**



Protégete con ropa ligera, gorra o sombrero, **crema de protección solar** y, en su caso, **gafas** de sol.

Si realizas tareas con un alto nivel de esfuerzo físico, toma **bebidas isotónicas con moderación**,

**NO** consumas **alcohol** o bebidas con exceso de **cafeína**.



Descansa en lugares frescos o a la **sombra**, con provisión de **bebidas frescas**.