

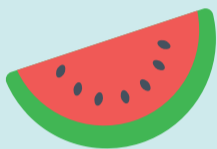
# QUE EL CALOR NO TE GOLPEE

## PROTÉGETE ADECUADAMENTE

Ponte ropa ligera, colores claros, gorras o sombreros y crema de protección.



## NO A LOS EXCESOS



Evita las comidas abundantes y con exceso de grasas. No ingieras bebidas alcohólicas.

## HIDRÁTATE



Bebe agua o bebidas isotónicas. Tenlas siempre cerca.

## UTILIZA MEDIOS MECÁNICOS

No te sobrecargues.



## DESCANSA EN LUGARES FRESCOS

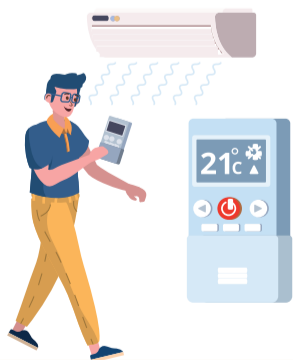
Ponte a la sombra y refréscate de forma periódica. Si te sientes mal, para y acude al médico.



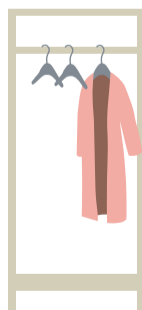
Llega a un **consenso entre tus compañeros**, teniendo en cuenta al personal más sensible o que tenga algún problema de salud.



## EVITA LOS CAMBIOS BRUSCOS DE TEMPERATURA



Regula el termostato de manera que no haya más de 10°C de diferencia entre exterior e interior.

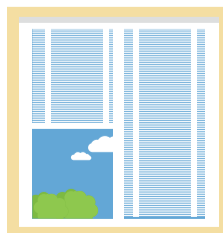


## USA PRENDAS DE VESTIR ADECUADAS

Es aconsejable disponer de una chaqueta o pañuelo por si te hace falta.

## RENUOVA EL AIRE EN LA ESTANCIA

Abre puertas y ventanas de vez en cuando.



## BAJA LAS PERSIANAS O CIERRA CORTINAS

Para evitar que entre el sol y caliente más la estancia.

