

Prevención - Ola de Calor

Prevení el golpe de calor:

- * Tomá mucha agua durante todo el día
- * Evitá las comidas abundantes
- * Consumí alimentos frescos, como frutas y verduras
- * Evitá las bebidas alcohólicas, muy dulces y las infusiones calientes
- * Usá ropa suelta, de materiales delgados y de colores claros
- * No realices ejercicios físicos en ambientes calurosos
- * Tomá líquido antes de comenzar cualquier actividad al aire libre
- * Protégete del sol poniéndose un sombrero o usando una sombrilla
- * Usá cremas de protección solar factor 15 o más

A los lactantes y niños pequeños:

- * Amamantá al lactante con más frecuencia
- * Dale de beber agua fresca y segura
- * Llevalo a lugares frescos y ventilados

Cuidados para los adultos mayores:

- * Tomar mucho líquido (al menos 2 litros por día), no esperar a tener sed
- * Realizar comidas ligeras, evitando así las digestiones pesadas. Consumir frutas y verduras al menos tres veces al día
- * Evitar la exposición al sol cuando las temperaturas son elevadas, sobre todo en las horas de mayor intensidad (12-16 horas) y con una humedad relativa alta (mayor del 60 por ciento)
- * No realizar ejercicio ni deportes que aumenten el esfuerzo y la sudoración en momentos de mayor calor



OBRA SOCIAL DEL PERSONAL DE LA **INDUSTRIA MOLINERA**

R.N.O.S. – 1-1260-8

- * Mantener la casa fresca y ventilada
- * No permanecer en vehículos estacionados o cerrados
- * Es recomendable, además, el uso de sombreros o gorras que protejan la cabeza del sol

Ante cualquier duda consultá a tu médico.