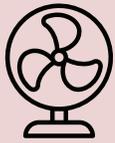


8 CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD FRENTE AL CALOR

Pasar tiempo al aire libre es crucial para divertirse en el verano, pero la exposición al sol y al calor conlleva algunos riesgos*. A continuación incluimos algunos consejos esenciales para la seguridad durante las semanas más calurosas del año.



En la medida de lo posible, quédese en un lugar cerrado con aire acondicionado. Entre los espacios públicos gratuitos con aire acondicionado se incluyen: bibliotecas, centros comerciales y centros comunitarios.



Programe sus actividades al aire libre de modo de evitar las horas más calurosas del día.



Protéjase utilizando un protector solar con FPS 30 o superior. Los lentes de sol, los sombreros de ala ancha y las sombrillas son excelentes herramientas para proteger el cuerpo.



Utilice ropa holgada, ligera y de colores claros.



Nunca deje a niños o mascotas en el automóvil.



Tome duchas o baños fríos para reducir la temperatura corporal siempre que sienta demasiado calor.



Beba más agua de lo habitual y no espere a tener sed para beber más.



Utilice menos las hornillas y el horno y cocine afuera cuando sea posible de modo de mantener la casa fresca durante una ola de calor.