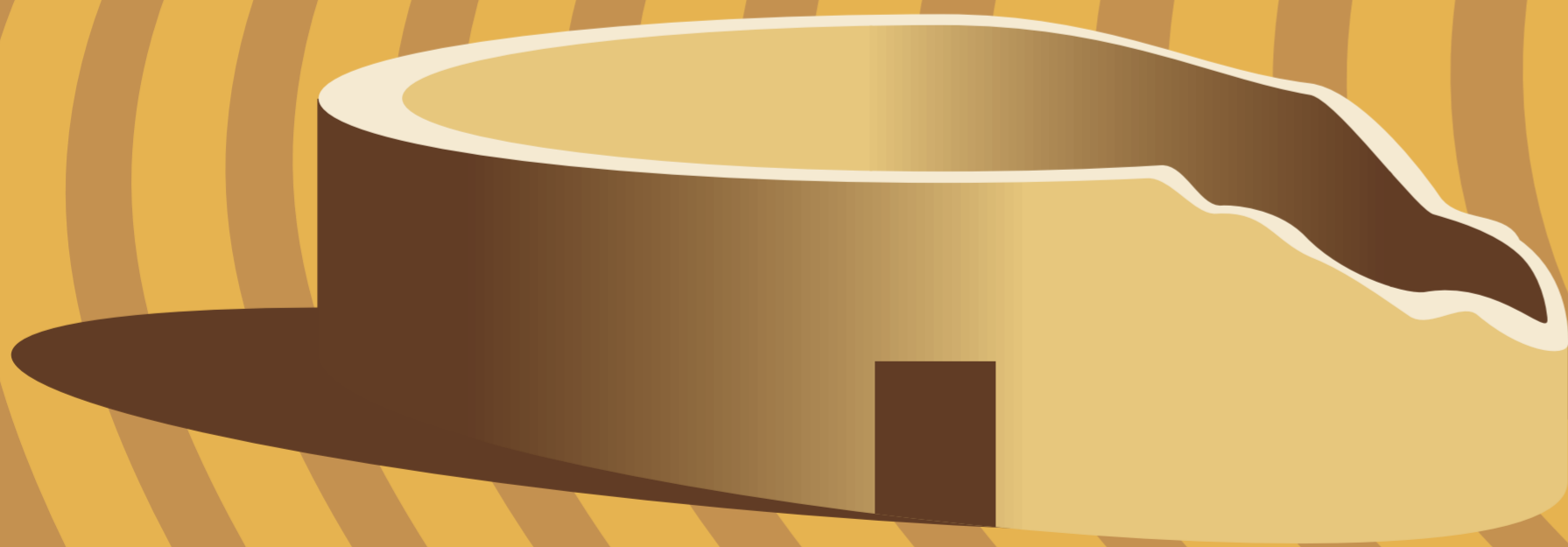


# Cuidados de salud ante una ola de calor

## Consejos para evitar sus efectos

Si precisa ayuda  
llame al **112**

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día.
- Beba más líquidos sin esperar a tener sed.
- Evite las comidas copiosas y las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Descanse con frecuencia a la sombra.
- Use ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Utilice las habitaciones más frescas de la casa.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.
- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación.
- No deje a niños ni ancianos en el interior de un coche con las ventanillas cerradas.
- Ayude a las personas con mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.



Junta de  
Castilla y León