



MEDIDAS ANTE ALTAS TEMPERATURA

- Limite la exposición al sol
- Manténgase en lugar bien ventilado
- Ingiera comidas ligeras y regulares, ricas en agua y sales minerales, como frutas y hortalizas
- Beba frecuentemente agua o líquidos, **se recomienda no restringir el acceso con agua (excluir botella de vidrio)**
- Vístase con ropa de colores claros, cubriendo la mayor superficie de piel posible y la cabeza.
- Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.
- Interésese por las personas mayores y enfermas, y aquéllas que vivan solas o aisladas.

Igualmente, recordar que el art. 36.10 de la Orden 668/2020 de la Consejería de Sanidad estipula que no se prestará servicio de guardarropa ni de consigna.