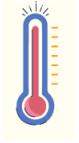




Ajuntament d'Alcoi



Salut
Pública
Ajuntament d'Alcoi



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ANTE UNA OLA DE CALOR



Bebe agua y líquidos con frecuencia



Evita las bebidas con cafeína, alcohol muy azucaradas



Presta especial atención a: bebés y menores, lactantes y mujeres gestantes, así como personas mayores o con enfermedades que puedan agravarse con el calor



Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos



Reducir la actividad física y evitar deportes al aire libre en las horas centrales del día



Usa ropa ligera



Nunca dejes a ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado



Consulta a tu profesional sanitario ante síntomas que se prolonguen más de una hora



Mantén tus medicinas en un lugar fresco



Haz comidas ligeras