



Bebe agua frecuentemente aunque no tengas sed



Refréscale a menudo



Reduce los esfuerzos físicos en las horas más calurosas



Protégete del sol y busca lugares frescos



Cuida que niños, ancianos y enfermos sigan estos consejos

Combatir el calor está en tus manos

www.msc.es



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO