

Ante el CALOR INTENSO:

bebe mucha agua y líquidos SIN alcohol NI cafeína

COME abundantes frutas y verduras

Usa **ROPA** ligera y de **COLOR** claro

NO te OLVIDES la **PROTECCIÓN** solar

Evita las actividades en horario de **temperaturas altas**

vigila que los niños y ancianos tomen líquidos sobre todo si están solos o enfermos

este verano SCM prevenció


sol y salud



GENERALITAT
VALENCIANA

Quan la
CALOR siga  **INTENSA:**

beu molta **aigua** i
líquids **SENSE** alcohol **NI** cafeïna

 **MENJA** fruita i verdura en abundància

Usa **ROBA** lleugera i de **COLORS** clars

 **NO** t'OBLIDES la **PROTECCIÓ** solar

Evita les activitats en les hores de
temperatures altes 

vigila que els **xiquets** i els **ancians** prenguen líquids
sobretot si estan **sols** o **malalts**

este  **estiu** prevenció
sol i
salut