

LAS OLAS DE CALOR REPRESENTAN UN RIESGO, PROTÉGETE.

CONSEJOS CLAVE PARA CUIDARTE.



La tasa de hospitalizaciones por calor ha aumentado **23%** en las últimas décadas.

Cada año, **millones de personas** son afectadas por el calor extremo.



Cuando las temperaturas son extremas, la salud es lo más importante. **Prepárate y actúa.**

TODOS DEBEMOS TENER ACCESO A:



ESPACIOS FRESCOS Y PÚBLICOS



SUMINISTROS DE AGUA POTABLE



ZONAS DE DESCANSO CLIMATIZADAS

PASOS SIMPLES PARA MANTENERSE SEGURO:



Hidrátate frecuentemente con agua, incluso sin sed.



Busca espacios climatizados o con buena ventilación (11am - 4pm).



Planifica descansos periódicos en lugares frescos.



Usa vestimenta ligera y protección solar completa.



Verifica el estado de personas vulnerables, incluyendo niños y ancianos.



Nunca permanezcas ni dejes a nadie en un vehículo cerrado.