

MEDIDAS DE CUIDADO

Los días de calor extremo pueden afectar nuestro organismo.



Para proteger tu salud evita exponerte al sol y permanecé en lugares frescos.



Bebé abundante agua a lo largo del día aunque no sientas sed.



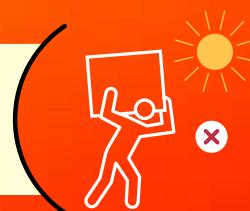
Ofreceles agua seguido a personas mayores, embarazadas y niños y niñas, ya que se deshidratan con mayor facilidad.



Dale la teta a tu bebé con más frecuencia.



Evitá las actividades al aire libre o que requieran esfuerzo físico durante las horas de más calor.



Anticipate a posibles cortes de energía reservando agua y previendo alimentos que no requieran cadena de frío.



ALTAS TEMPERATURAS



OPS

GOLPE DE CALOR

El calor extremo puede afectar gravemente nuestra salud.

Buscá atención médica inmediata en caso de:



Presión arterial baja



Calambres



Estado de confusión



Desmayo



ALTAS TEMPERATURAS



OPS

