


Altas temperaturas


Carrusel Medidas de cuidado.

Texto para Facebook e Instagram:

El calor extremo puede afectar el normal funcionamiento de nuestro organismo.

 La principal medida para cuidar la salud es permanecer en ámbitos más frescos, a la sombra y mantener una buena hidratación.

Se debe prestar especial atención a personas mayores, embarazadas y niños y niñas, ya que corren mayor riesgo de sufrir cuadros de deshidratación o descompensación.

 De ser posible, realizá las actividades que requieran actividad física a la mañana temprano o la noche, cuando baja la temperatura.

Asimismo, es importante prever cortes de energía, tanto para preservar la seguridad de los alimentos como para abastecerse de agua y acondicionar los espacios para mantener temperaturas más bajas dentro de la casa.

Texto para X:

El calor extremo puede afectar el normal funcionamiento de nuestro organismo. Buscá permanecer en ámbitos frescos, a la sombra y mantené una buena hidratación. Cuidá en especial a embarazadas, niñas y niños y personas mayores para evitar que se deshidraten.

TEXTO ALTERNATIVO PARA DESCRIBIR CADA ARCHIVO JPG (ALT TEXT):

Placa 1:

ALTAS TEMPERATURAS. Medidas de cuidado.

Íconos que ilustran los siguientes textos relacionados:

Los días de calor extremo pueden afectar nuestro organismo.

Para proteger tu salud evitá exponerte al sol y permanecé en lugares frescos, en lo posible con aire acondicionado.



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud

Región de las Américas

Placa 2:

Íconos con textos relacionados:

- 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.

Placa 3:

Íconos con textos relacionados:

- 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.

Placa 4:

Íconos con textos relacionados:

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

Logo institucional de la Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud.