

DISFRUTA DEL VERANO CON SALUD

#OLADECALOR



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Evita la exposición directa al sol entre las 12h y las 16h



Utiliza cremas protectoras adecuadas



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Busca lugares frescos y a la sombra



Haz ejercicio en las horas menos calurosas



Bebe abundante agua, suprime alcohol y cafeína



Para más información.



GENERALITAT VALENCIANA

Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública