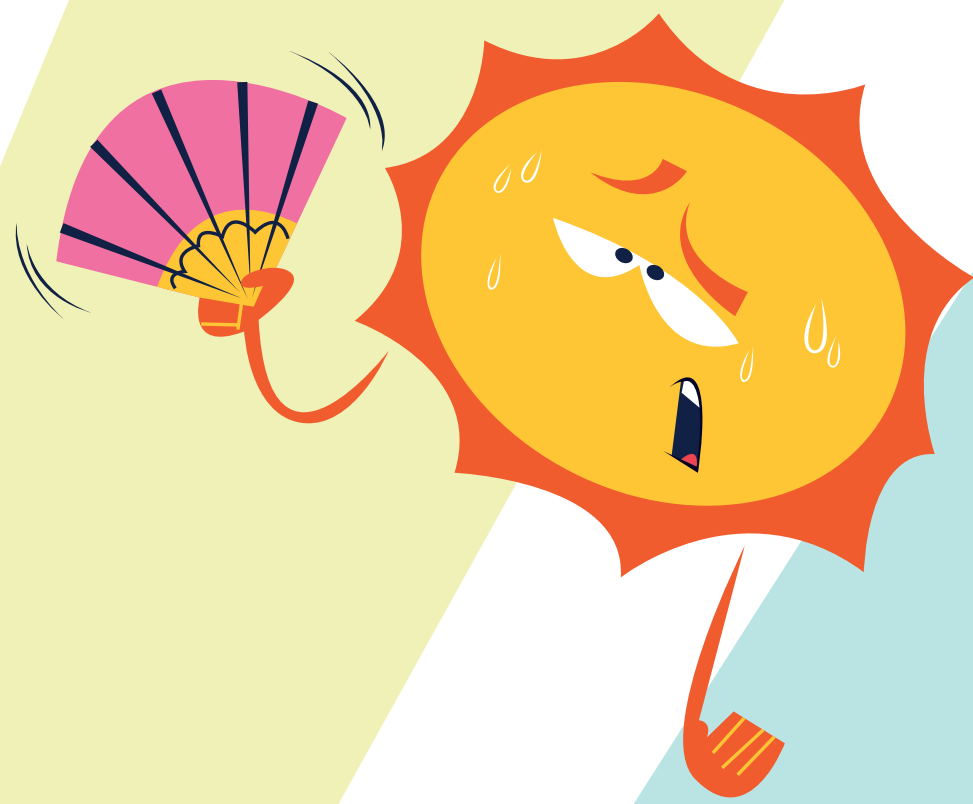


QUE NO TE ARRASTRE LA OLA PRÓTEGETE DEL CALOR

#OLADECALOR



Haz ejercicio en las horas menos calurosas



Evita la exposición directa al sol entre las 12 h y las 17 h



Utiliza cremas protectoras adecuadas



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



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



Protege a mayores, menores y otras personas vulnerables



Bebe abundante agua si no tienes contraindicación médica, evita el alcohol y la cafeína



Busca lugares frescos y a la sombra



Para más información



GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanidad