

# CONSEJOS DE SEGURIDAD SOBRE CLIMA CALUROSO

El calor mata. Para mantenerse fresco durante periodos de calor excesivo:

Cálmese. Evite actividades agotadoras. Si tiene que trabajar afuera, intente hacerlo durante la parte más fresca del día –normalmente temprano en la mañana.

Permanezca adentro tanto como sea posible. Si no tiene aire acondicionado, permanezca en el piso más bajo de un edificio fuera del sol. Utilice ventiladores eléctricos si los tiene. Éstos no enfrían el aire pero sí ayudan a evaporar el sudor lo cual refresca su cuerpo.

Beba suficiente agua con frecuencia, incluso si no tiene sed. Su cuerpo necesita líquidos para mantenerse fresco. Evite tomar bebidas con cafeína como el café y el alcohol.

Consuma porciones de comida más pequeñas pero coma con mayor frecuencia.

Use ropas sueltas, livianas y de colores claros y un sombrero. Los colores claros reflejan el calor y la luz solar y ayudan a que su cuerpo mantenga temperaturas normales.

No se exponga demasiado al sol. Las quemaduras de sol hacen que sea más difícil para el cuerpo mantenerse fresco.

Controle a los ancianos, a los niños y a los enfermos; ellos son vulnerables ante el exceso de calor.

Asegúrese de que sus mascotas tengan sombra y suficiente agua.