

Viví un verano saludable



En los DÍAS DE CALOR, tené en cuenta...



- Evitar la exposición al sol entre las 10 y 16 hs.
- Utilizar protector solar
- Usar lentes de sol y cubrirse la cabeza,
para estar al aire libre
- Beber abundante agua
- Usar ropas claras y holgadas y calzados cómodos
- Ingerir alimentos frescos (frutas, verduras)
- Realizar actividad física en horas adecuadas
o en ambientes climatizados
- Evitar el golpe de calor

**ANTE ALGÚN MALESTAR (NÁUSEAS, DOLOR DE CABEZA, MAREOS)
COLOCATE EN LA SOMBRA O LUGAR FRESCO, BEBÉ ABUNDANTE AGUA
Y CONSULTÁ AL MÉDICO.**

Tu farmacéutico te cuida