

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS ANTE ALTAS TEMPERATURAS

32°



Permanecer en lugares frescos o protegidos del sol directo



10h a 16h

Evitar el sol de 10:00h. a 16:00h.



Lavar frutas y verduras antes de consumirlas

Consumir abundante agua fresca



Evitar consumir bebidas alcohólicas o con cafeína

Aumentar la frecuencia de la lactancia materna



Utilizar protectores solares 30 minutos antes de exponerse al sol

Usar ropas livianas y cuidar la vista



Verificar que los alimentos estén bien refrigerados y sean frescos

imagenes
Educativas.com

@acrblo