

Manténgase saludable cuando hace calor

Español / Spanish

- > Verifique el pronóstico del tiempo para saber cuándo va a hacer calor
- > Tome mucha agua
- > Use un ventilador o un acondicionador de aire (ajústelo a aire 'fresco' ('cool' en inglés))
- > Refréscase con una ducha o báñese
- > Evite salir de la casa cuando hace mucho calor
- > Si tiene que salir, use ropa holgada de colores claros. Use un sombrero y póngase protector solar (SPF30+). Aplique el protector solar cada dos horas.
- > Mantenga las cortinas, persianas y ventanas cerradas durante el día para mantener la casa fresca.
- > Por la noche abra las ventanas para que entre aire fresco (siempre y cuando no implique un riesgo)
- > Manténgase en contacto con familiares, amigos y personas mayores para asegurarse de que estén bien.
- > Evite salir con bebés o niños pequeños cuando hace mucho calor
- > Nunca deje a niños o mascotas dentro de un coche aparcado
- > Evite usar portabebés y slings tipo cangurito porque los bebés pueden acalorarse demasiado.
- > Si no se siente bien, hable con su farmacéutico o con su médico



Si usted o una persona que usted conozca se sintiera muy mal vaya al hospital o llame al 000 y pida una ambulancia



Para mayor información visite:

www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG* for consumers and the community November 2018

© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.



<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health