



RECOMENDACIONES FRENTE A ALTAS TEMPERATURAS E INCENDIOS FORESTALES



Mantenerse Hidratado

Durante el día consume abundante agua o líquidos. En caso de deshidratación debes tomar suero oral con electrolitos para rehidratar el cuerpo.



En el Exterior Protégete del Sol

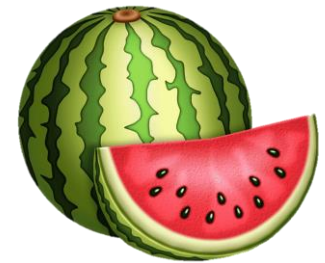
Cuando te encuentres en la calle, utiliza bloqueador solar, sombrilla, gorra, camisas manga larga o cualquier elemento que te proteja de los rayos directos del sol en la piel.

Trata de buscar siempre lugares con sombra.



Cuida la Alimentación

Aumenta el consumo de frutas y verduras, estas te ayudaran a recuperar las sales perdidas por la sudoración. Evita los alimentos pesados y grasos.



En caso de Presencia de Humo e Incendios Forestales Cercanos

- ❖ Evitar realizar actividad física al aire libre.
- ❖ Usa tapabocas para cuidar tus vías respiratorias y pulmones.
- ❖ Cierra puertas y ventanas para evitar que el humo ingrese a tu vivienda.
- ❖ Si presentar ardor en los ojos, realiza un lavado con agua para hidratarlos.
- ❖ Si presentas ardor o enrojecimiento en la piel consulta al médico.
- ❖ Ante síntomas de dificultad respiratoria, mareos o conjuntivitis consulta al medico

