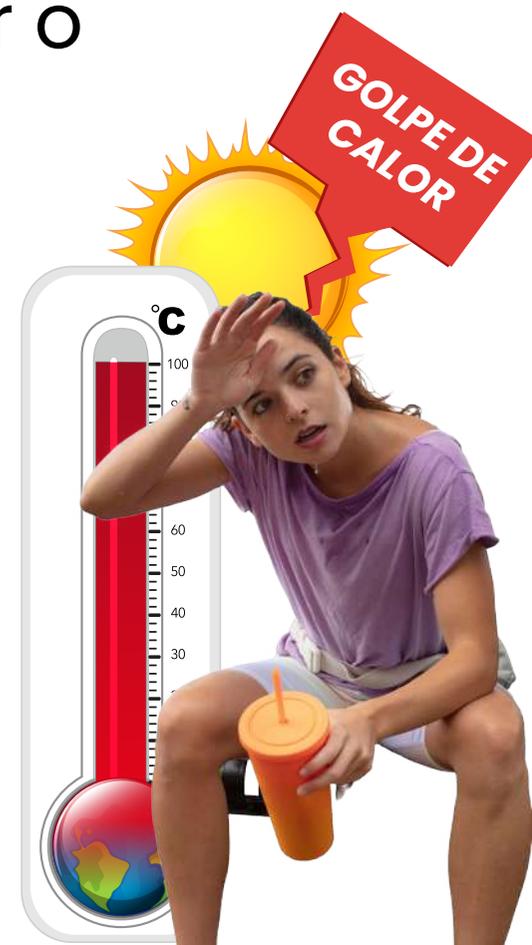




Medidas de prevención en la Universidad y en casa:

-  Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño.
-  Cuida el agua: úsala con responsabilidad.
-  Evita actividad física intensa entre las 10:00 y 16:00 horas.
-  Toma agua simple frecuentemente, aunque no tengas sed.
-  Permite a los alumnos quitarse suéter o chamarra en horas de calor.
-  Prefiere alimentos frescos como frutas y verduras.
-  Busca siempre la sombra o lugares frescos.





Medidas de prevención en la Universidad y en casa:

 Mantén ventilados los salones y espacios escolares.

 No dejes personas o animales en autos cerrados bajo el sol.

 ¡Atención! Signos de alerta:
Sed intensa, fiebre, irritabilidad, debilidad, boca seca o dificultad para beber.

 Acude al médico de inmediato.
¡No te automediques!

 **¡Cuidarnos del calor es tarea de todos!**

