

¡Qué calor!



Madrid, 20 de julio de 2017

La ola de calor no ha acabado. ¡Y parece que la temperatura no va a bajar! Por eso vamos a dar algunos consejos importantes que te van a ayudar a pasar estos días mucho mejor. Así no vas a sufrir un golpe de calor¹⁾:

- bajar las persianas para mantener el interior de la casa lo más fresco posible
- no salir en las horas de más calor (13:00 a 18:00 horas)
- beber mucha agua, al menos un litro y medio al día
- evitar hacer deporte en las horas de más calor
- tomar una ducha para refrescarte y no secarte después
- llevar ropa de color claro

¡Presta especial atención a los bebés y a los abuelos! Son los más vulnerables de sufrir un golpe de calor. Pero si pasa esto, tranquilo, mira el vídeo en nuestro sitio web y ¡vas a saber perfectamente cómo actuar!

adaptado de: www.periodicoelgancho.com, 20-07-2017

noot 1 el golpe de calor = de zonnesteek