

# Actúa CONTRA EL CALOR de la manera más fácil

BEBE AGUA  
FRECUENTEMENTE



REFRÉSCATE



PROTÉGETE DEL SOL



PERMANECE  
EN LUGARES  
FRESCOS O  
CLIMATIZADOS



Además, evita las actividades intensas en las horas más calurosas.

Si tienes dudas, estás enfermo o tomas medicamentos, consulta a tu médico.

Cuida que niños, personas mayores y personas enfermas sigan estas normas.

**Naturalmente, protégete. Protégelos.**



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

[www.msc.es](http://www.msc.es)