DECÁLOGO DE RECOMENDACIONES ANTE ALTAS TEMPERATURAS

1. Mantente en lugares frescos y bien ventilados

2. Evita la exposición al sol en las horas más calurosas

3. Hidrátate con frecuencia

4. Elige bebidas adecuadas

5. Cuida tu alimentación

6. Protege a las personas más vulnerables

7. Usa ropa adecuada

8. No dejes a nadie en un vehículo estacionado

9. Conserva bien tus medicamentos

10. Consulta a un médico si experimentas síntomas preocupantes

FEMP
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE MUNICIPIOS Y PROVINCIAS
Red Española de Ciudades por el Clima
Ayuntamiento de Valdepeñas
CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE
oecc
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA Y EL RETO DEMOGRÁFICO