



A temperaturas extremas, medidas extremas:

-  **Mantente hidratado, toma al menos 2 litros de agua embotellada, hervida o desinfectada, no esperes hasta que estés sediento para beberlos.**
-  **Elige las primeras horas del día para llevar a cabo las actividades al aire libre y deportivas, así como ceremonias cívicas.**
-  **Evita la exposición al sol por periodos prolongados, especialmente de 11:00 a 15:00 h.**
-  **Utiliza ropa ligera y de colores claros; al salir a la calle, utiliza gorra o sombrero, lentes de sol, sombrilla y protector solar.**
-  **Procura permanecer en lugares frescos, a la sombra y ventilados.**
-  **Nunca estés, ni permitas que alguien más permanezca dentro de un vehículo bajo el sol, estacionado o cerrado por tiempos prolongados.**



**¡Protégete!
Salva tu
vida**