



VERANO SALUDABLE

Consejos para prevenir...

AHOGAMIENTOS



Aprende a nadar
Báñate en compañía
Mide tus fuerzas en el agua
Pon atención a las corrientes
Respetar las banderas
Presta especial cuidado a menores y mayores

EFECTOS DEL CALOR



Bebe agua con frecuencia
Consume fruta y verdura
Evita comidas copiosas
Usa ropa transpirable
Evita el sol y la actividad física en horas centrales

CÁNCER DE PIEL



Aplicarte crema solar factor ≥ 30 y renuévala con frecuencia
Usa gorra y gafas de sol
Protege del sol a menores
Evita el bronceado con Rayos UVA
Mantente a la sombra en horas centrales

COVID-19



Lávate las manos frecuentemente
Con síntomas quédate en casa
Tose/estornuda en el codo
No te toques ojos, nariz y boca
Mantén distancia interpersonal y/o usa mascarilla

MOSQUITOS Y OTROS VECTORES

Usa repelentes de insectos
Utiliza ropa de protección
Evita aguas estancadas
Mantén limpio tu hogar y protégelo con mosquiteras



VERANO

TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS

Prepara los alimentos con higiene
Conserva las comidas a una temperatura adecuada
Separa alimentos crudos de cocinados

