

# Enjoy summer in a healthy way

#Heatwave



Keep the house cool and ventilated



Avoid direct exposure to the sun between 12:00 a.m. and 4:00 p.m.



Use adequate protective sunscreen products



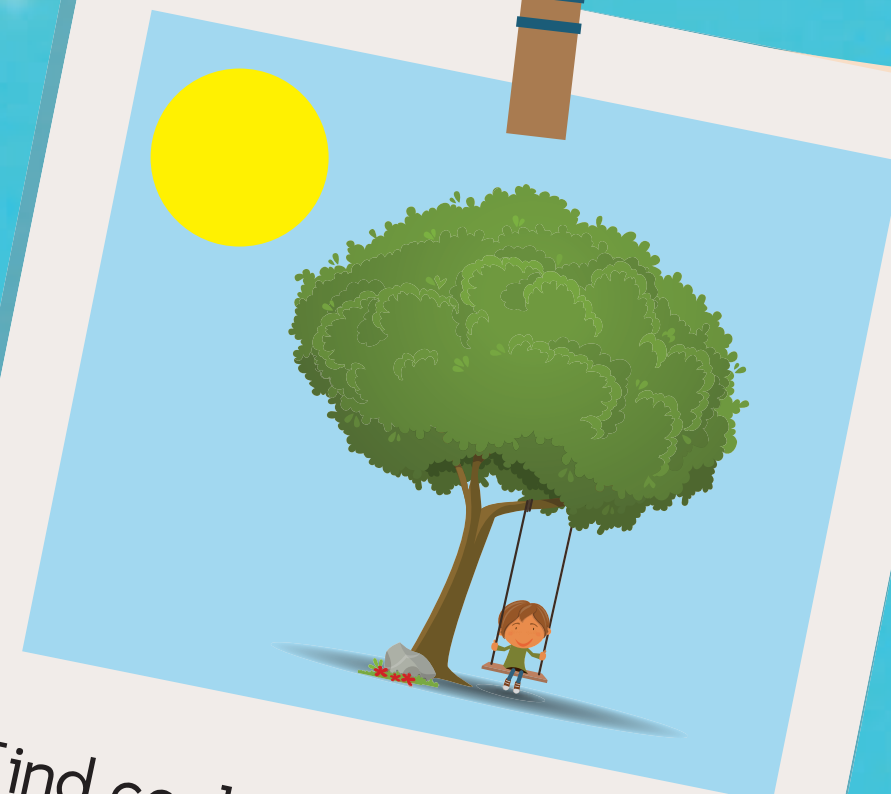
Keep the elderly, children and the sick safe



Eat plenty of salads, fruits and vegetables



Don't let anyone stay in the car, not even your pet



Find cool and shady places



Drink plenty of water and cut out alcohol and caffeine



Work out in the least hot hours of the day

For more information:  
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU





# Disfruta del verano con salud

#Oladecolor



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Entre las 12h y las 16h evita la exposición directa al sol



Utiliza cremas protectoras adecuadas



Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Busca lugares frescos y a la sombra



Bebe abundante agua, suprime el alcohol y la cafeína



Haz ejercicio en las horas menos calurosas

Para más información:  
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
VEU

