

Disfruta del verano con salud

#Oladecalor



Mantén la vivienda fresca y ventilada



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



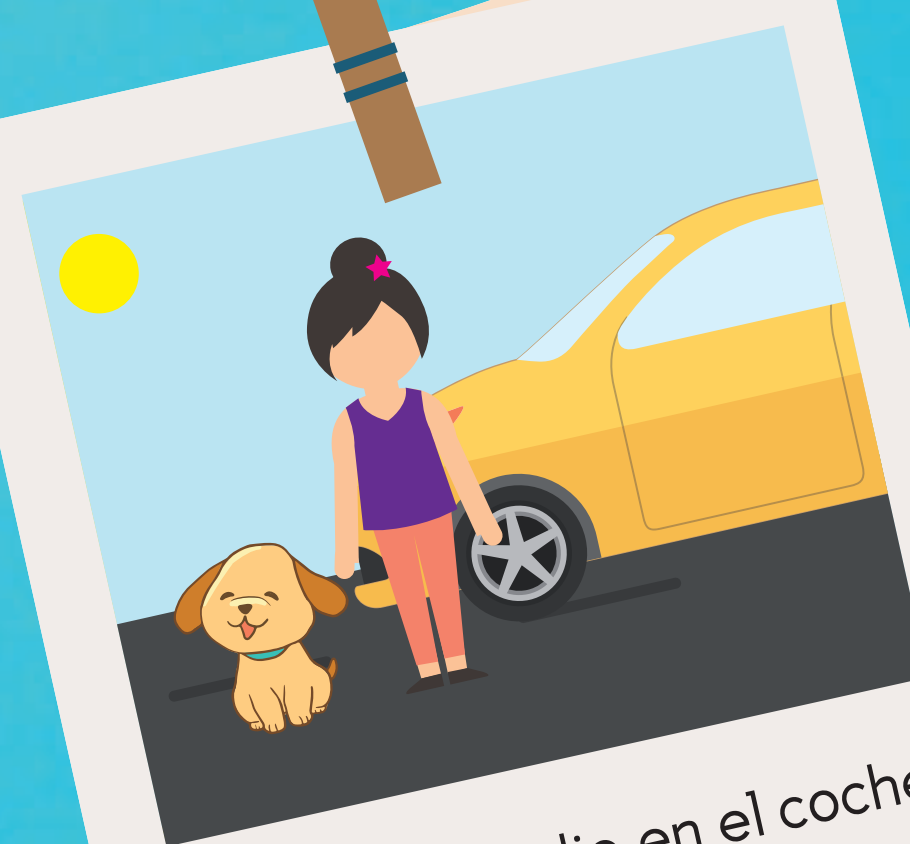
Utiliza cremas protectoras adecuadas



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



Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecalor



Mantín l'habitatge fresc i ventilat



Entre les 12h i les 16h evita l'exposició directa al sol



Utilitza cremes protectores adequades



Protecció a persones majors, malaltes i a la infància



Menja abundants ensalades, fruites i verdures



No deixes ningú al cotxe, tampoc la teua mascota



Busca llocs frescos i a l'ombra



Beu aigua abundant i evita l'alcohol i la cafeïna



Fes exercici en les hores menys caloroses

Per a més informació:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU

