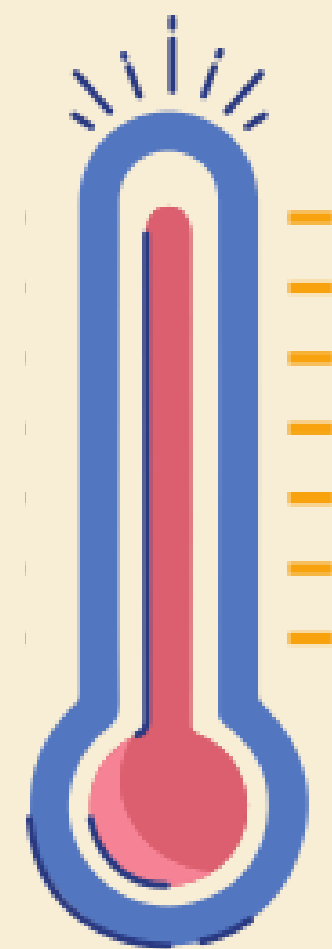
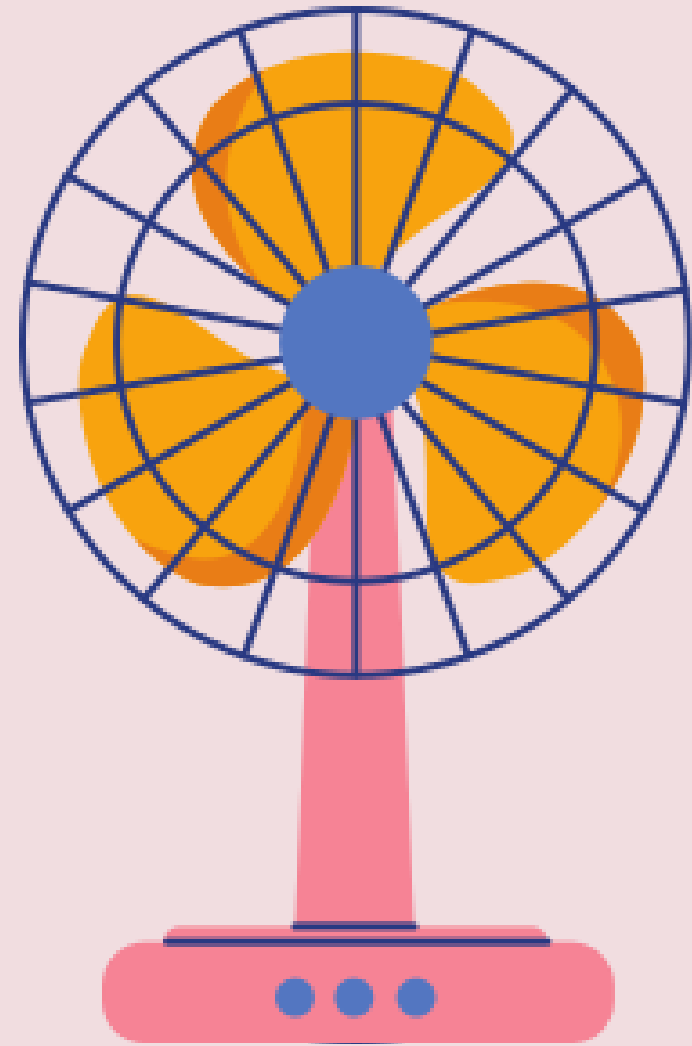


# ***Consejos ante una ola de calor***



- Evita salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12h del mediodía y las 6h de la tarde).



- Bebe agua y líquidos con frecuencia, aunque no sientas sed y con independencia de la actividad física que realices.
- Evita las bebidas con cafeína o muy azucaradas, ya que pueden favorecer a la deshidratación.





Evita siestas al sol y una  
exposición prolongada.

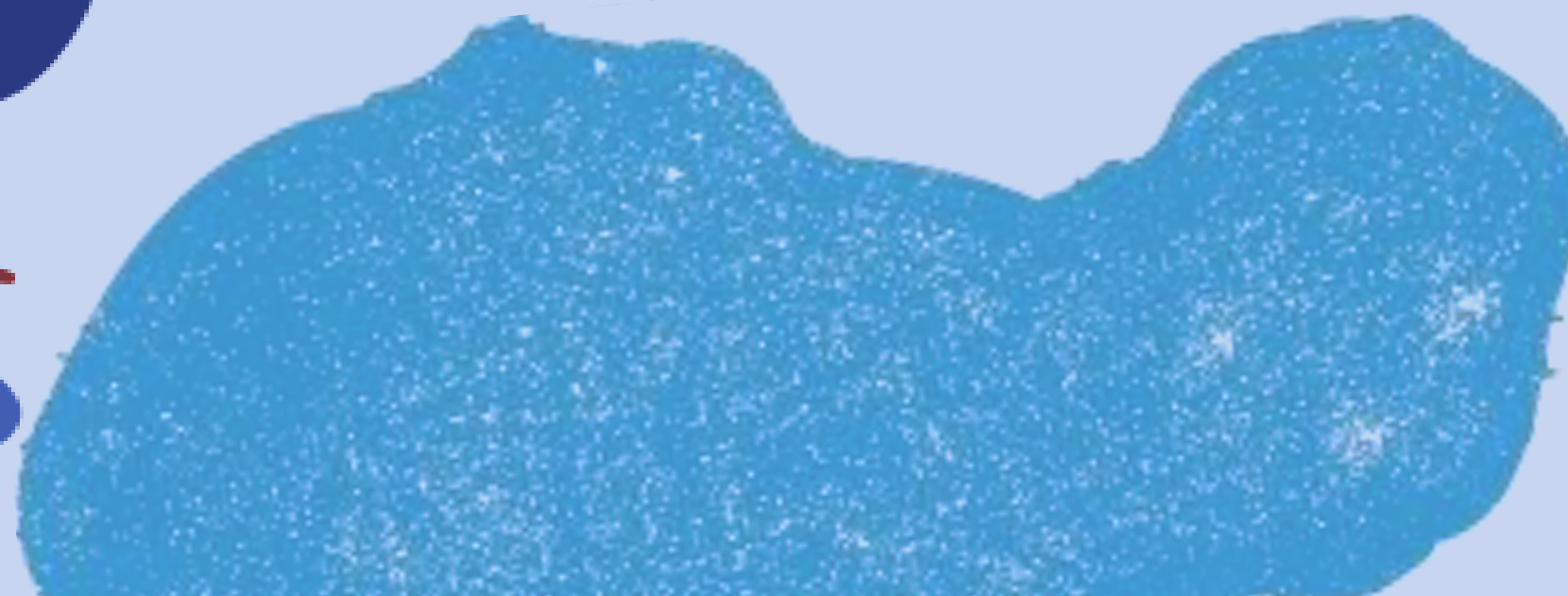
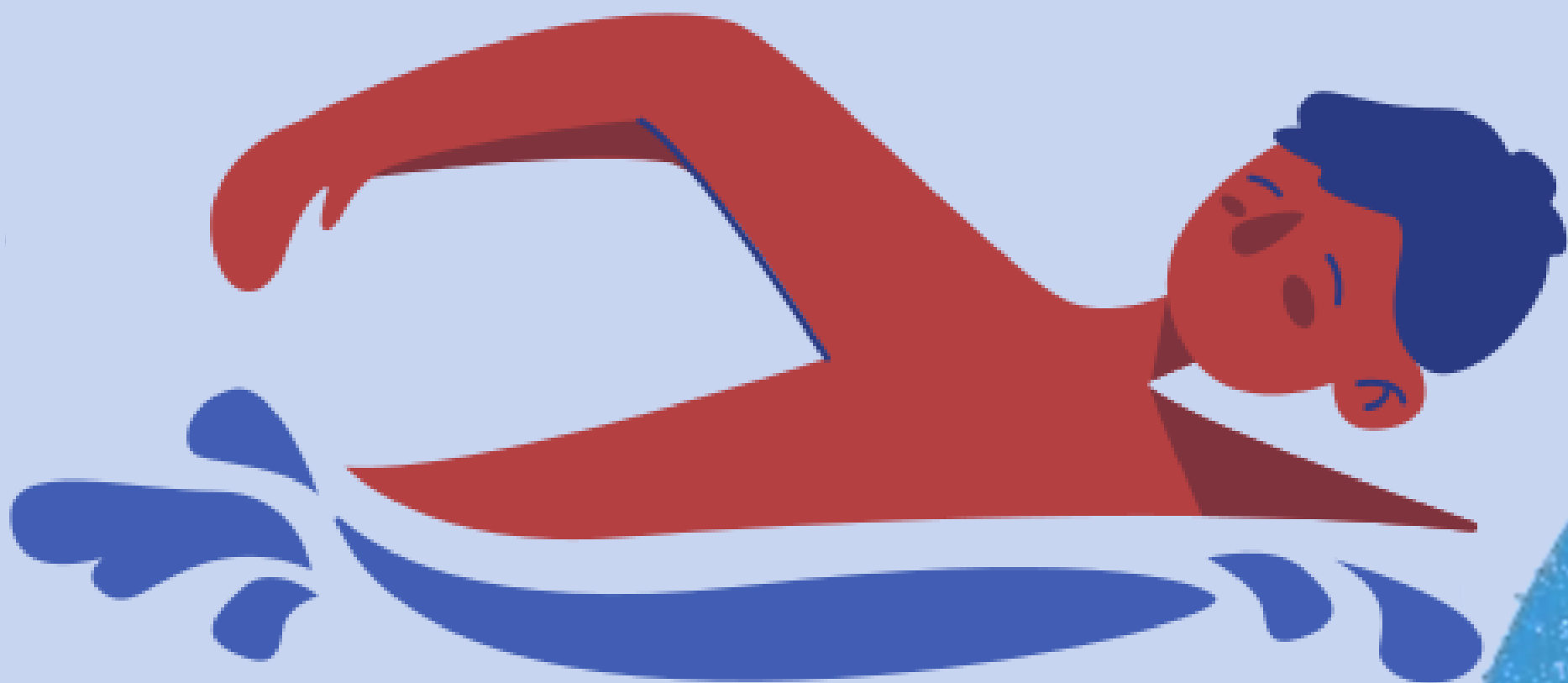


Usa ropa ligera, holgada y transpirable, de colores claros, gorra, gafas de sol y cremas protectoras solares.





Disfruta de un buen baño en la playa o la piscina siempre que puedas.



Reduce la actividad física y evita realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día.



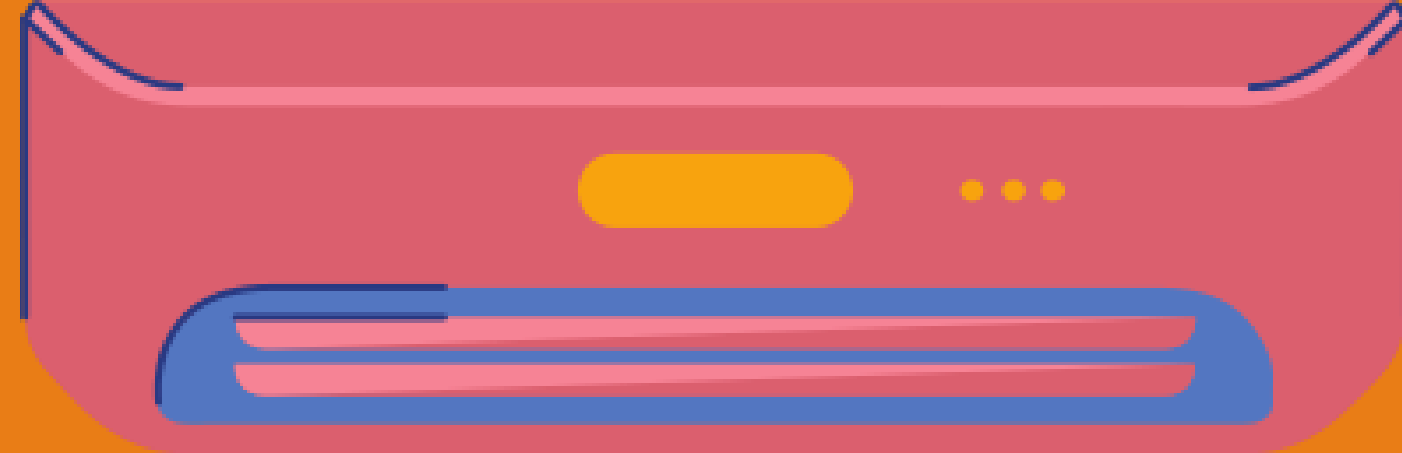


Refréscate cada vez  
que lo necesites.



- Descansa con frecuencia a la sombra.
- Las personas deben permanecer en entornos frescos durante un episodio de calor extremo.





- Permanece en espacios ventilados o acondicionados.

- Cuando estés en casa, utiliza las habitaciones más frescas.



# PROTOCOLO ANTE OLAS DE CALOR O ALTAS TEMPERATURAS EXCEPCIONALES.

CEIP ATENEA - JUNIO 2025

CEIP



ATENEA  
TORREMOLINOS