



CONSEJOS PARA CUIDARSE EN VERANO

Protéjase del calor

- Baje las persianas durante las horas de temperatura más elevada.
- En casa, busque la sala más fresca y manténgala en una temperatura adecuada.
- Mantenga un buen nivel de hidratación bebiendo mucha agua. Beba al menos dos litros diarios de agua, aunque no sienta la sensación de sed. Evite bebidas alcohólicas o con cafeína (té, café, etc.).
- Consuma frutas y verduras (gazpacho, ensaladas frías, etc.).
- El frigorífico debe estar en perfecto estado de funcionamiento para un correcto mantenimiento de los alimentos.
- Evite la exposición durante las horas más fuertes de sol. En caso de que tengas que salir durante estas horas, hágalo por la mañana temprano o las últimas horas de la tarde. Hágalo siempre con precaución: crema de sol, sombrero o gorra, ropa ligera y

de colores claros, caminando por la sombra.

- Modere o evite el ejercicio que exija mucho esfuerzo físico en las horas centrales del día.
- Refréscase con duchas cortas o paños húmedos.



Ayuntamiento de Granada
Concejalía de Derechos Sociales,
Planes de Integración y
Transformación Social y Mayores



Para más información
llame al teléfono gratuito de Arquisocial

900 101 772

A disposición de todos los usuarios/as
del Servicio de Ayuda a Domicilio de
Granada.