

Es fundamental estar preparados para evitar el GOLPE DE CALOR

Las **altas temperaturas** dificultan la regulación de la temperatura corporal y pueden provocar desde **agotamiento** hasta **golpe de calor**, convirtiéndose en una **emergencia médica**. Te brindamos información clara y **recomendaciones** simples para cuidarte y **disfrutar el verano** con tranquilidad.

Consejos para tener en cuenta:

- Evitá exponerte al sol entre las 10 y 16 hs.
- Hidratate con agua siempre, aunque no tengas sed.
- Alimentate liviano, priorizando frutas y verduras.
- Permanecé en espacios frescos y ventilados.
- Usá ropa liviana, holgada y de color claro, y cubrí tu cabeza.
- Evitá la actividad física intensa en horarios de mayor calor.
- No dejes personas ni animales en un vehículo cerrado.



Ante una emergencia, recordá que contás con los servicios
de emergencias Ayuda Médica: 0800-999-3637
Mar del Plata: Cardio Emergencias (0223) 493-2226/494-2552.



LA MUTUAL
Asociación Mutualista de Empleados
del Banco de la Provincia de Buenos Aires