

LLEGÓ EL VERANO

ALIMENTATE E HIDRATATE BIEN



Las altas temperaturas características del verano pueden facilitar la aparición de cuadros de deshidratación. Por eso, para evitar las consecuencias te acercamos algunas sugerencias:

A COMER LIVIANO Y A HIDRATARSE BIEN

- Incorporá jugos de frutas naturales.
- Elegí ensaladas y carnes magras.
- Evitá el alcohol o las bebidas azucaradas.



Si te sentís mal y necesitás ayuda comunicate con los servicios de emergencia:

AYUDA MÉDICA 0800-999-3637 (disponible las 24 hs)

Si estás en Mar del Plata tu prestador es:

CARDIO EMERGENCIAS MÉDICAS (0223) 493-2226 / 494-2552



LAMUTUAL

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