

Prevención por las altas temperaturas.

SE VIENEN UNOS DÍAS CALUROSOS, CUIDATE.

Los golpes de calor pueden ser peligrosos, se trata del sobrecalentamiento que sufre el cuerpo debido a las altas temperaturas o un exceso de ejercicio físico y falta de hidratación. Te traemos algunos tips para que tengas en cuenta.

CONSEJOS PREVENTIVOS:

- Evitá exponerte al sol entre las 10 y 17hs.
- Utilizá protector solar constantemente.
- Optá por usar ropa holgada y clara, y no olvides cubrir tu cabeza.
- Tomá abundantes líquidos, sin cafeína y con poca azúcar.
- Comé liviano, en especial frutas y verduras.
- Mojate la cabeza, cara y nuca.
- Evitá la actividad física intensa.
- Permanecé en espacios frescos.



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