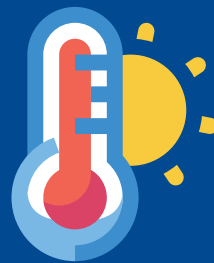


# Recomendacións fronte á **CALOR**



**Beber auga con frecuencia** aínda que non se teña sede e evitar as bebidas con cafeína, alcol ou azucre.



**Consumir comidas lixeiras**, pratos fríos, ensaladas, verduras e froitas.



**Evitar saír e facer deporte** nas horas de máis calor.



**Usar roupa lixeira e que deixe transpirar**, protección solar, gorra e lentes de sol.



**Ventilar o seu fogar nas horas de menos calor e durante o día** manteno fresco e coas persianas baixadas.



**Buscar lugares frescos e á sombra.**



**Protexer as persoas maiores, nenos e nenas e outras persoas vulnerables.**



**Non deixar nunca a ningunha persoa dentro dun vehículo.**



**No caso de notar debilidade, fatiga, mareos, náuseas ou vómitos** seguir as recomendacións anteriores.



**No caso de que os síntomas persistan, ou en casos máis graves, como febre maior a 40°C, convulsións, alucinacións ou desmaio, avisar inmediatamente ao 112.**

Máis información:

[Aire saúde\\_Recomendacións calor](#)



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE SANIDADE



USC  
UNIVERSIDADE DE SANTIAGO DE COMPOSTELA