



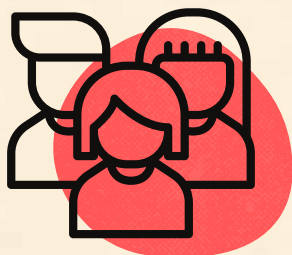
# RECOMENDACIONES PARA CUIDARTE Y CUIDAR A LOS DEMÁS



Facultad de  
**Enfermería**



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



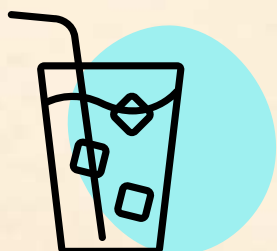
Tené especial cuidado con niños/as, personas adultas mayores y personas gestantes.



Permanecé en lugares frescos.



Evitá la exposición al sol y en los espacios abiertos, preferentemente, quedate a la sombra. Evitá hacer actividad física al aire libre entre las 10:00 y 18:00 h.



Tomá líquidos en abundancia y más de lo habitual. Evitá las bebidas alcohólicas.



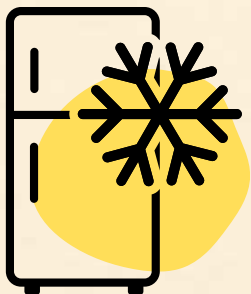
Elegí, en la medida de lo posible, alimentos ligeros y frescos, como frutas y verduras.



Facultad de  
**Enfermería**



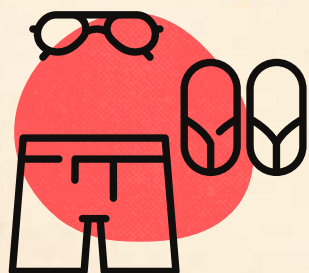
UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY



Mantené los alimentos en la heladera.



Date duchas refrescantes o usá paños húmedos en cabeza, cuello y axilas y lavá tus manos con frecuencia.



Si tenés que salir en horarios de mucho calor usá ropa ligera, lentes de sol y gorro, camina por lugares sombreados, usá protector solar y llevá una botella de agua fresca.

¡Cuidate y cuidémonos, sigamos estos consejos para enfrentar el calor de forma segura!



Facultad de  
**Enfermería**



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY