

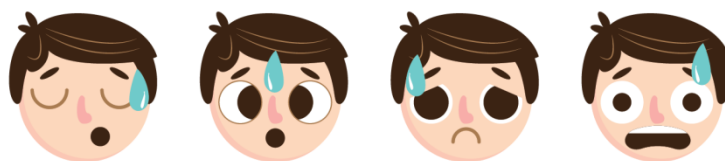
La Presidencia Municipal  
a través de la Dirección de Regulación Sanitaria  
te invita a tomar precauciones



**RINCÓN DE ROMOS**  
H. Ayuntamiento 2017-2019  
*Municipio que trasciende*



# EVITA UN GOLPE DE CALOR



El golpe de calor es el aumento de la temperatura corporal por exposición prolongada al sol o actividad física en ambientes calurosos

## SÍNTOMAS

- Temperatura corporal alta
- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómito
- Dolor muscular
- Respiración agitada

## ¿QUÉ HACER EN ESTE CASO?

- Buscar un lugar fresco
- Enfriarse con baños o con paños húmedos
- Acude a tu Centro de Salud más cercano



Evita comidas muy abundantes, come frutas, verduras y reduce actividad física al aire libre.



Toma abundantes líquidos y evita las bebidas alcohólicas o muy azucaradas.



Protégete del sol con sombrilla, gorra y protector solar; evita exponerte al sol entre 11 y 17hrs

