



UK Health
Security
Agency

Cómo combatir el calor

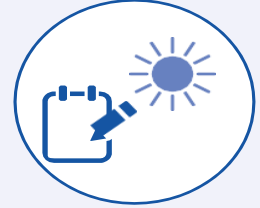
Manténganse en contacto



No deje de cuidar de usted, de los ancianos y de niños



Preste atención a los informativos e informes meteorológicos



Planifique con anticipación para evitar el calor

Cuide su salud

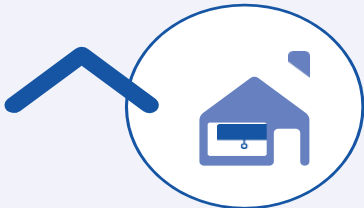


Beba mucho líquido y evite el alcohol en exceso.

Vista ropa adecuada para la temperatura

Cuando hace calor, mejor no apurarse

Manténgase en un lugar fresco



Sepa cómo mantener fresca su casa

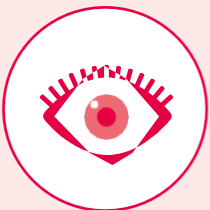


Siempre vaya donde esté más fresco, afuera o adentro



Los coches se recalientan, evite los lugares cerrados

¡Cuidado!



Esté alerta a cualquier signo de golpe de calor.



Se aconseja refrescar el cuerpo con agua, no apurarse y beber mucha agua



Siempre piense en su seguridad cuando nade



Pida ayuda. Llame a NHS 111, o en caso de emergencia, llame al 999.

Para obtener información adicional, visite

www.nhs.uk/heatwave