

# ¡A cuidarse! Recomendaciones ante temperaturas máximas elevadas

30 diciembre, 2021



Ante las posibles altas temperaturas esperadas para la provincia durante los próximos días, la Municipalidad de Tunuyán deja a disposición una serie de recomendaciones para la población:

- Beber mucha agua durante la jornada.
- Comer alimentos frescos, frutas y verduras.
- Usar ropa suelta, de materiales ligeros y de colores preferentemente claros.
- Utilizar sombreros, lentes de sol y protectores solares de factor 15 o más, evitando exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas.
- Intentá no realizar actividad física en horas de mucha

exposición solar o en ambientes calurosos.

- Evitar ingerir alcohol y disminuir el consumo de bebidas con cafeína o comidas calientes.
- Evitar actos públicos en lugares cerrados, sin ventilación.
- Antes de subirse a un coche, abrir ventanas y dejar que se enfríe.

Para hacer frente al golpe de calor y evitar la deshidratación, se pueden poner en práctica estas medidas sencillas.

*Fuente: Prensa Tunuyán*