



### ***Ola de calor: ¡Ten cuidado!***

Cuando hace mucho calor:

- Permanezca en un lugar fresco
- Tome mucha agua, sin esperar a tener sed
- Reduzca los esfuerzos físicos

Cuando hace mucho calor, el estado de salud de los mayores de edad puede deteriorarse. Por eso, se les recomienda:

- Pasar unas horas en un lugar fresco o con aire acondicionado
- Beber mucha agua sin esperar a tener sed, o según las cantidades indicadas por el médico.
- Reducir los esfuerzos físicos.
- Dar noticias a la gente alrededor de usted.
- Tomar una ducha o un baño con agua fría tan frecuentemente como sea posible o refrescarse con una toalla húmeda.

En caso de sentir algún malestar, acuda a un médico u obtenga información de *Info-Santé* (*Info-Salud*) marcando el 811.

En case de urgencia, marque el 911