



Combatir el calor

Planificar con antelación



Consulte las predicciones meteorológicas y las noticias



Planifíquese con antelación para evitar el calor



Agende las actividades para las horas más frescas del día

Mantenerse fresco



Beba gran cantidad de líquido, y evite el exceso de alcohol



Lleve sombrero y gafas de sol, y aplíquese crema solar



Refrésquese la piel con agua y ralentice su ritmo diario

Encuentre un lugar fresco



Cierre cortinas y contraventanas durante el día



Esté al aire libre o en un espacio interior, lo que sea más fresco



Evite espacios cerrados, como vehículos detenidos

Estar a salvo



Esté pendiente de cualquier signo de trastorno de la salud relacionado con el calor



Cuide de Ud. mismo y de los demás



Manténgase seguro durante la práctica de la natación



Busque ayuda. Llame al NHS 111 o marque el 999 en caso de emergencia

Para más información, consulte: [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)