



YO ME PROTEJO

Campaña informativa ante la ola de frío



Cruz Roja





¡PROTÉGETE DEL FRÍO!

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



- * Bebe líquidos calientes, sopas o caldos.
- * Toma una alimentación equilibrada.
- * Evita el consumo de bebidas alcohólicas



VESTIMENTA



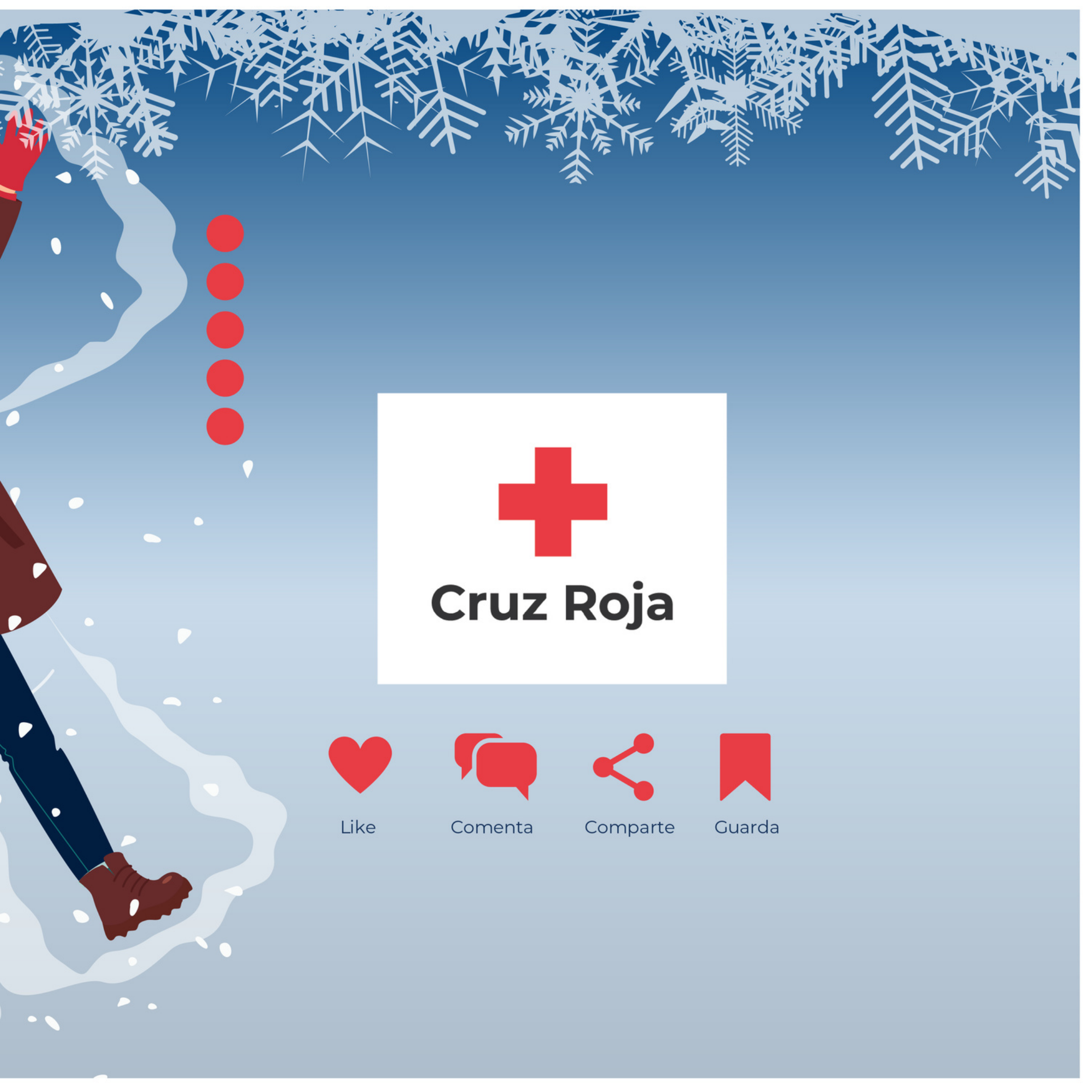
- * Protege las zonas del cuerpo más sensibles al frío: mejillas, nariz, orejas y dedos de las manos.
- * Usa ropa por capas, poco apretada y que transpire.
- * Protege la cabeza, manos y pies.

ACTIVIDADES EN EL EXTERIOR



- * Centraliza las actividades en el exterior durante las horas en las que se registren temperaturas más elevadas.
- * Utiliza ropa de abrigo y calzado adecuados, protegiendo también tu cabeza, manos y pies.





Like



Comenta



Comparte



Guarda