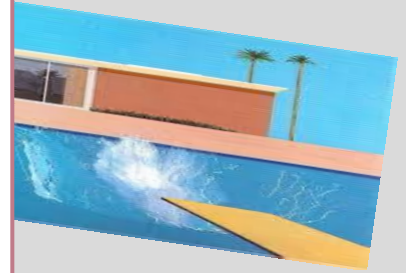




## **VERANO Y SALUD**

### ***Cuidados y seguridad en las piscinas:***

- Deben cumplir condiciones higiénico-sanitarias y de seguridad.
- Aún cuando tengan socorrista, los menores deben estar acompañados por una persona adulta.
- Evitar los juegos bruscos, especialmente en el borde de la piscina.
- La exposición al sol será gradual y siempre con protección solar siguiendo las recomendaciones del producto.
- Las gafas de sol deben garantizar la absorción de los rayos ultravioleta.



### ***Cuidados ante las altas temperaturas:***

- Procurar no estar expuesto al sol ni practicar ejercicio físico en las horas centrales del día.
- Beber muchos líquidos aunque no se tenga sed, pero no bebidas azucaradas, cafeína y alcohol, ya que favorecen la deshidratación.
- Dieta ligera, dando preferencia al consumo de frutas, verduras y ensaladas.
- Mantener la casa lo más fresca posible bajando persianas y toldos.
- Atención especial a personas mayores, niños, lactantes y enfermos crónicos.
- En situaciones de emergencia llamar al 112.



### ***Si nos vamos de viaje:***

- **Viajes en coche** hacer paradas cada 2 horas. Evitar las horas de máximo calor. Tomar comidas ligeras, beber agua y evitar el alcohol nos ayudará a estar despejados.
- **Viajes a países con enfermedades endémicas** informarse de las vacunas necesarias con tiempo suficiente y precauciones a tomar en los *Centros Internacionales de Vacunación* ó en el *Centro de Vacunación de la Comunidad de Madrid*.
- **Viajeros con enfermedades crónicas** llevar la medicación necesaria en el equipaje de mano, y como precaución ante pérdida ó robo un duplicado en el equipaje facturado, así como informe médico con los detalles de la enfermedad y tratamiento.



### **PARA MAS INFORMACIÓN:**

Emergencias: Teléfono 112

Vigilancia de altas temperaturas y salud: <http://www.madrid.org/calorysalud>

Recomendaciones para viajeros: "La salud también viaja":

<https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/sanidadExterior/salud/home.htm>