

Cuida tu salud Protégete del calor



Recomendaciones para prevenir los efectos del calor sobre la salud



- ▶ Evite la exposición directa al sol.
- ▶ Refrésquese.
- ▶ Beba líquidos y coma frutas y verduras con frecuencia.



Región de Murcia
Consejería de Sanidad
Dirección General de Salud Pública

MURCIA SALUD

www.murciasalud.es

Pida información y consejo en su
Centro de Salud o Farmacia.

En caso de que esté tomando algún
medicamento, o si nota síntomas no habituales
o que le hagan preocuparse.

Consulte a su médico, enfermera o farmacéutico.

Si necesita más ayuda o
información llame al:

112
UNO UNO DOS
TELÉFONO ÚNICO DE EMERGENCIAS