

# GOLPE DE CALOR

- Evitá exponerte al sol entre las 10 y 17 hs.
- Utilizá protector solar constantemente.
- Optá por usar ropa holgada y clara, y no olvides cubrir tu cabeza.
- Bebé abundantes líquidos, sin cafeína y con poca azúcar.
- Comé liviano, en especial frutas y verduras.
- Mojate la cabeza, cara y nuca.
- Evitá la actividad física intensa.
- Permanecé en espacios frescos.



**LAMUTUAL**

Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires