

# En Verano Agüita y la piel fresquita

- Beber agua y otros líquidos con frecuencia. Evitar el consumo de alcohol.
- Tomar frutas y verduras a diario y hacer comidas ligeras.
- Usar ropas frescas, holgadas y de colores claros.
- Mantener el ambiente fresco y aireado.
- Descansar.
- No automedicarse.
- Vigilar que la orina sea normal, en cantidad y aspecto.
- Cuidar especialmente de lactantes, personas mayores o enfermas.
- Precaución si se conduce en largos trayectos, se maneja maquinaria pesada o se realizan tareas de riesgo en lugares calurosos o cerrados.

## Para evitar la quemadura solar

- No exponerse al sol entre las 12 y las 16 horas.
- Usar cremas fotoprotectoras, con factor ultravioleta 30 o superior.
- Protegerse con gorras, camisetas, toallas, sombrillas...
- Usar gafas de sol con filtros UV, a todas las edades.

