

Disfruta
el
verano



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE
CONCEJALIA DE JUVENTUD



DIPUTACIÓN DE ALBACETE

El CIJ difunde información y consejos además de responder tus preguntas. Visita www.albacetejoven.es, suscríbete a nuestros boletines y síguenos en:



Cualquier pregunta, empieza por nosotros.



Altas temperaturas

- Hidrátate bebiendo al menos 2 l. de agua al día evitando bebidas alcohólicas y con caféina
- Refúgiate en la sombra
- Realiza comidas ligeras (ensalada, frutas, verduras, gazpachos, zumos)
- Evita realizar ejercicio físico en las horas de más calor
- **Un golpe de calor produce:**
 - o Temperatura elevada
 - o Piel roja, caliente y seca
 - o Pulso acelerado
 - o Dolor palpitante de cabeza
 - o Mareo, náuseas y confusión
 - o Pérdida de conciencia (en algunos casos)

¿Qué hacer? Ve a un puesto de socorro o llama al 112

Centro de Información Juvenil
C/ Dr. Collado Piña, 14 Tel.: 967 511 020
informacionjuvenil@ayto-albacete

*Creado por Mrsiraphol / Freepik
Creado por Boryanam / Freepik*