



# Consejos para ganarle al CALOR

¡Manténgase feliz y saludable este verano con estos consejos de bienestar para el clima caluroso!



## Manténgase hidratado.

Beba agua con mayor frecuencia cuando haga ejercicio o trabaje al aire libre (¡no importa si no tiene sed!).



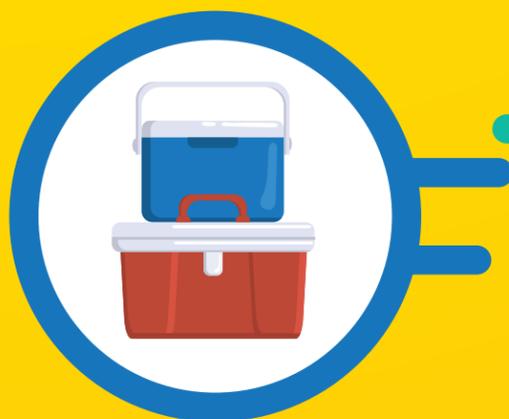
## Posponga las tareas intensas al aire libre y el ejercicio.

Evite hacer ejercicio al aire libre entre las 10 a. m. y las 2 p. m.



## Póngase protector solar.

Póngase un protector solar de al menos 30 FPS o superior cada 2 horas mientras esté afuera.



## Practique la seguridad alimentaria.

Marine los alimentos en el refrigerador y consérvelos en una nevera separada de las bebidas.



## Manténgase a salvo en el agua.

Nunca nade por su cuenta y asigne a un adulto para que se quede con los niños en todo momento.



Para obtener más consejos útiles de bienestar para el verano, visite [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com).