



RECOMENDACIONES FRENTE AL SOL, AL CALOR Y AL COVID-19

ESCOGE UNA MASCARILLA ADECUADA PARA TU ACTIVIDAD



La mascarilla quirúrgica es suficiente para el nivel de riesgo en la calle y en los transportes públicos.

SI TE VAS A EXPONER AL SOL, UTILIZA PROTECCIÓN SOLAR EN LA PIEL CUBIERTA INCLUSO DEBAJO DE LA MASCARILLA



Aplícate la crema al menos una hora y media antes, renovándola cada dos horas.

LÁVATE LA CARA ANTES Y DESPUÉS DE USAR LA MASCARILLA CON PRODUCTOS SUAVES Y SÉCALA DESPUÉS



Hidratar la cara habitualmente con una crema adecuada minimiza la sequedad de la piel.

ACUÉRDATE DE MANTENER UNA BUENA HIDRATACIÓN Y CONSUMIR ALIMENTOS RICOS EN AGUA



Bebe al menos dos litros de agua al día.

LLEVA LA MASCARILLA CUBRIENDO COMPLETAMENTE LA NARIZ Y BOCA, Y EVITA QUE SE MUEVA



Bien ajustada, previene que se produzcan rozaduras detrás de las orejas, puente nasal... Aplícate una crema si fuera necesario.

LÁVATE LAS MANOS FRECUENTE Y PREFERENTEMENTE CON AGUA Y JABÓN



Los geles hidroalcohólicos son útiles cuando no hay opción de lavarnos las manos. Si vas a la playa o piscina, aplícate el gel antes de llegar y después de unos minutos ponte la protección solar.

PROCURA SECAR REGULARMENTE EL SUDOR DE TU ROSTRO



Si la mascarilla está sucia o húmeda, sustitúyela por otra ya que pierde su efectividad.

RECUERDA SEGUIR MANTENIENDO LA DISTANCIA DE SEGURIDAD INCLUSO EN LA PLAYA O PISCINA, TANTO DENTRO COMO FUERA DEL AGUA



Es responsabilidad de todos prevenir la transmisión del virus.



**¡ESTE VERANO NO TE OLVIDES LLEVAR
CONTIGO EL KIT-COVID!**
Mascarilla, Gel hidroalcohólico y Crema solar.