



Hábitos de autocuidado y bienestar

Sigue estas recomendaciones

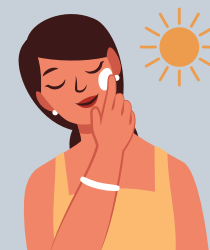
Hidratación frecuente

Bebe agua cada 30 – 45 minutos y dispón de puntos de hidratación en áreas comunes.



Protección solar

Usa bloqueador, gafas y sombrero en actividades al aire libre.



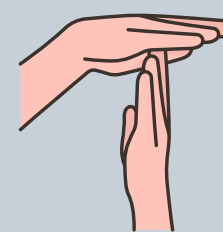
Ropa adecuada

Usa prendas ligeras y transpirables para reducir el impacto del calor.



Pausas activas

Toma descansos en lugares frescos para prevenir la fatiga y mantener la productividad.



Alimentación ligera

Consume frutas y verduras frescas que aporten hidratación y energía.



Participación en simulacros

Conoce y practica los planes de emergencia de la entidad.



Prevención de incendios

Mantén capacitadas las brigadas internas y refuerza campañas de sensibilización.

