

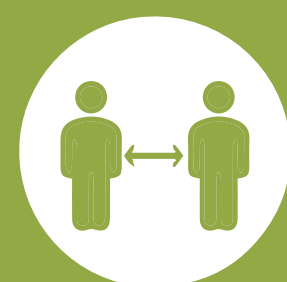
VACACIONES Y DESESCALADA

En Buena Edad con Guadalinfo



01

DISTANCIA DE SEGURIDAD



- En una terraza, en la playa, cuando pasees... mantén la distancia de seguridad de 2 metros.

- Lleva siempre la mascarilla.

02

HIDRATACIÓN



- Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed, ten a mano una botella cuando vayas a salir de casa.

03

TEMPERATURA



- Mantén tus estancias a una temperatura adecuada, aprovecha para ventilarlas en las horas más frescas.

- Refréscate si notas calor.

- Procura no salir en las horas más calurosas y camina a la sombra.

04

PROTECCIÓN SOLAR



- Cuando salgas a la calle, usa una gorra o sombrero para cubrir la cabeza y crema solar para las zonas expuestas al sol.

05

SIESTA



- A media tarde o media mañana, haz un pequeño descanso, para refrescar el cerebro, desconecta 20-30 minutos.

06

ROPA Y CALZADO



- Utiliza ropa ligera, de tejidos naturales y colores claros.

- Ponte gafas de sol.

- Usa un calzado adecuado que transpire y sujete el tobillo.

07

FRUTA Y VERDURA



- Aumenta el consumo de fruta y verdura de temporada; te darán un aporte extra de hidratación y te refrescarán.

08

DISFRUTA



- Teniendo en cuenta las indicaciones y recomendaciones de seguridad, queda con familiares y amistades que llevas tiempo sin ver.

- Organiza y participa en actividades de ocio, como una comida, un viaje, una visita cultural...

09

ACTIVIDAD FÍSICA



- Aprovecha para realizar alguna actividad física individual o en grupo que no requiera mucho esfuerzo, manteniendo la distancia de seguridad y evitando las horas de más calor.

10

RUTAS CÓMODAS Y SEGURAS



www.enbuenaedad.es - www.guadalinfo.es