

UDAN ZENTZUZ JOKATU

Zaindu zeu eta ingurukoak

DISFRUTA DEL VERANO CON CABEZA

Cuídate y cuida a quienes tienes cerca



EDAN URA

Edan likidoak egarri izan arte itxaron gabe.
Saihestu kafeina, alkohola edo
azukre asko duten edariak.

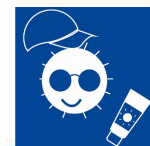


BEBE AGUA

Bebe líquidos sin esperar a tener sed.
Evita bebidas con cafeína, alcohol o
muy azucaradas.

EZ JARRI EGUZKITAN

Batez ere eguerdiko orduetan. Babestu zaitetz
kapela, eguzkitako betaurrekoak eta
eguzkitako krema erabiliz.



NO TE EXPONGAS AL SOL

Especialmente en las horas centrales
del día. Protégete con sombrero,
gafas de sol y protector solar.

ERABILI ARROPA ARINA

Arropa argia, zabala eta
transpirazioa errazten duena erabili



USA ROPA LIGERA

Utiliza ropa clara, holgada y
que favorezca la transpiración

FRESKATU ETXEA

Bero gutxieneko uneetan.



REFRESCA TU CASA

En los momentos de menos calor.

EZ EGIN JARDUERA FISIKO GOGORRIK BERO HANDIENeko ORDUETAN



EVITA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA EN LAS HORAS DE MÁS CALOR

ENTSalADAK, BARAZKIAK ETA FRUTA JATEAK HIDRATAZIOA ERRAZTEN DU



CONSUMIR ENSALADAS, FRUTAS Y VERDURAS FAVORECE LA HIDRATACIÓN

PERTSONA HAUSKORRENAK ZAINDU

Arreta berezia eman haurrak, haurdun edo
edoskitze-aldian dauden emakumeak,
bai eta adinekoak eta
gaixotasunak dituzten pertsonak ere.



CUIDA A LAS PERSONAS MÁS FRÁGILES

Presta especial atención a menores,
embarazadas y mujeres lactantes,
así como a personas mayores y
con enfermedades.

