



# La Rioja

[larioja.org/veranosalud](http://larioja.org/veranosalud)

## Este verano, cuídate del calor

Baja las persianas y **cierra las ventanas** de día. **Ábrelas por la noche** para ventilar.

Evita **salir de casa** en las horas centrales del día.

Busca ambientes **frescos y ventilados**. Y **sombra**.

Utiliza **crema de protección solar** media/alta.

Bebe más **agua**, no esperes a tener sed.

**Conserva** los alimentos en **frío**.

Aumenta el consumo de **frutas y verduras** de temporada.