

GOLPE DE CALOR

Textos sugeridos para posteos en redes sociales

¡Importante!

Para programar o subir posteos en Instagram, sugerimos utilizar las imágenes cuadradas (relación 1:1) de 1080 x 1080 px como carousel. Esto es que, por ejemplo, para el post 1 se deben cargar las dos imágenes: post 1a y post 1b respetando ese orden. De esta manera su comunidad visualizará correctamente el mensaje gráfico.

Texto POST 1: Cuidado con el golpe de calor

⚠ Golpe de calor 🤒

🔥 En días de calor extremo y aunque no hayas estado al sol, se recomienda acudir al médico ante la presencia de los siguientes síntomas:

Fiebre
Sed intensa y sequedad en la boca
Sensación de calor intenso o sofocos
Calambres, deshidratación, piel seca
Cansancio, decaimiento o debilidad
Dolor de estómago, náuseas y/o vómitos
Dolor de cabeza, mareos, desmayo o desorientación
Quemaduras solares

! En los niños esto puede ser causa de irritación y/o llanto sin otro motivo.

🔔 No olvidar:

Mantenerse hidratado: toma mucha agua o jugos naturales.
No exponerse al sol entre las 10 y las 16 hs.
Permanecer a la sombra, en lugares aireados y frescos.
Proteger la piel y los ojos adecuadamente: usar protector solar de amplio espectro y lentes con protección UV.
Cuidar la alimentación, que sea liviana con frutas y verduras.
Prestar atención especialmente a bebés, niños y ancianos, son quienes tienen mayor predisposición a sufrir un golpe de calor.

#GolpeDeCalor #Colfacor #ConsejosCFC #CampañaCFC
#Farmacias #Farmacéuticos #Farmacéuticas

Texto POST 2: Evitá el golpe de calor

¡Evitá el golpe de calor! 📌

⚠️ Ante las temperaturas elevadas es necesario tomar medidas preventivas para evitar un golpe de calor, sobre todo los bebés, niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y pacientes con enfermedades crónicas o polimedicados.

☀️ Te recomendamos estos cuidados:

No exponerse al sol entre las 10 y 16 hs.

Tomar mucho líquido, preferentemente agua o jugos naturales. Evitar consumir alcohol.

Amamantar más frecuentemente a los bebés, ofrecer agua a los que tienen más de 6 meses.

Usar ropa cómoda, preferentemente holgada, liviana y de colores claros. Cubrir la cabeza con gorras.

Utilizar protector solar de amplio espectro y repetir su colocación. Resguardar los ojos con lentes con protección UV.

Si practicas deporte, realizarlo muy temprano por la mañana o luego de las 19 hs.

#GolpeDeCalor #Colfactor #ConsejosCFC #CampañaCFC
#Farmacias #Farmacéuticos #Farmacéuticas