

Hábitos saludables para disfrutar del verano

Para muchas personas, el verano es una temporada llena de actividades. Pero el ir y venir a conciertos, eventos deportivos o viajes de vacaciones, hace que los gérmenes se propaguen con más facilidad en los espacios públicos. Siga estos consejos para cuidar su salud este verano y disfrutar lo mejor de la temporada.



Protéjase del sol usando protector solar, ropa protectora, gorras o sombreros y gafas de sol.



Evite compartir comida, bebidas, utensilios, popotes/pajitas o botellas de agua con otras personas, especialmente con quienes no vivan en su hogar.



Manténgase al día con las vacunas recomendadas y si viaja al extranjero, consulte las recomendaciones de vacunas para ese país.



Quédese en casa si se siente enfermo/a, especialmente si tiene fiebre, tos o vómitos. Si está en un lugar público, cúbrase la boca cuando tosa o estornude.



Lávese las manos a menudo con agua y jabón, sobre todo después de ir al baño, antes de comer y durante un viaje.



Practique la seguridad alimentaria, manteniendo los alimentos fríos si va a un picnic, a la playa o a una reunión al aire libre.



Si queda atrapado en una multitud, manténgase de pie y camine en la misma dirección que los demás. Evite que lo empujen contra vallas o paredes. Si se le cae algo, no se agache a recogerlo.



Esté pendiente de los amigos y seres queridos que sean más vulnerables al calor o a las enfermedades, como niños pequeños y personas mayores.



Beba mucha agua para mantenerse hidratado, sobre todo durante eventos al aire libre o si está bebiendo alcohol.

Seguir estos hábitos saludables lo ayudará a disfrutar de un verano seguro y divertido. Para más información, consulte estos recursos:

- [Combata el calor: Cómo protegerse en condiciones extremas](#)
- [Información sobre los riesgos de consumir alcohol \(en inglés\)](#)
- [Presentación sobre la seguridad de los alimentos](#)

También puede consultar la información más reciente de su departamento de salud pública o hablar con un profesional de la salud si tiene preguntas específicas.