

Consejos para el verano sobre el COVID-19

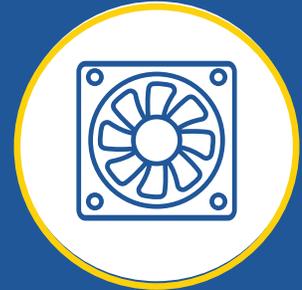
Consejos para mantenerte fresco con el rostro cubierto



Ten varias mascarillas para que puedas cambiarlas con regularidad



Toma agua para mantenerte hidratado



Lleva un ventilador a tu lugar de trabajo



Toma descansos con regularidad y elige un área con sombra



Mantén las mascarillas/toallas en una nevera o remojadas en agua



Usa un rociador con agua fría para refrescar la piel expuesta



Evita la luz solar de forma directa



Ve con frecuencia a áreas techadas a refrescarte



Usa chalecos refrescantes

Para más consejos y fuentes, por favor visita la página de EH&S COVID-19 : www.ehs.uci.edu/PublicHealth/covid-19/