

**RECOMENDACIONES SEMANA SANTA 2022**

**Recomendaciones de Semana Santa: Alimentación**

<p>No comer como si se acabara el mundo,</p>		<p>Evitar bebidas con mucha azúcar</p>	
<p>Evitar el alcohol en exceso,</p>		<p>Tener cuidado con los alimentos crudos, especialmente cuando se consume en la playa.</p>	
<p>Consumir frutas al desayuno y en las meriendas.</p>		<p>Tener suficiente hielo para conservar los alimentos en buen estado cuando se transportan en hieleras.</p>	
<p>Eliminar comidas procesadas y de paquete.</p>		<p>Tomar 8 vasos de líquido al día, donde al menos 4 sean de agua pura.</p>	

**Recomendaciones de Semana Santa: Seguridad Vial**

<p>Realice una revisión completa del vehículo; frenos y neumáticos.</p>		<p>Lleve siempre triángulos reflectivos, gomas de repuestos, llave para cambiar las gomas.</p>	
<p>No sobrecargue su vehículo.</p>		<p>Use siempre el cinturón de seguridad.</p>	
<p>Respete los límites de velocidad.</p>		<p>Respete las señales de tránsito.</p>	
<p>No hables o envíe mensajes por el celular mientras conduce.</p>		<p>No maneje bajo efectos de alcohol.</p>	



Recomendaciones de Semana Santa: Playa o Balneario

Si no sabes nadar,  
colócate un chaleco  
salva vidas



Utilizar bloqueador solar,  
si va a permanecer  
expuesto al sol por  
tiempo prolongado.



No introducirse al mar  
después de haber  
ingerido alimentos o  
bebidas alcohólicas,



Tomar agua  
constantemente para  
rehidratarse.



No pierdas de vista a  
los niños



No llevar mascotas a la  
playa..



No realices clavados,  
sino conoces el lugar



No llevar cosas de valor.



**SEMANA SANTA SEGURA**

**TU FAMILIA Y NOSOTROS**

**TE ESPERAMOS**

