

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

