



**COLEGIO DE BACHILLERES
DEL ESTADO DE QUERÉTARO**



AQUÍ CONTIGO

CUIDADOS DE SALUD ANTE LAS

OLAS DE CALOR

RECOMENDACIONES:

- 1** No te expongas al sol por períodos prolongados
- 2** Toma abundantes líquidos
- 3** Usa bloqueador solar
- 4** Viste ropa ligera
- 5** No realices actividades físicas intensas bajo el sol
- 6** Consume alimentos frescos
- 7** Evita lugares cerrados sin ventilación



COBAQ
¡La mejor prepa!


 @COBAQ.Oficial

 @COBAQ_Oficial

 COBAQ VIDEO

 COBAQ.oficial

www.cobaq.edu.mx

 **#ORGULLO
COBAQ**