

July is Healthy Summer Awareness Month



WHAT TO BRING BEFORE GOING OUTDOORS:

- Water
- First aid kit
- Sunscreen
- Hat & repellent
- Sunglasses



HOW TO STAY COOL:

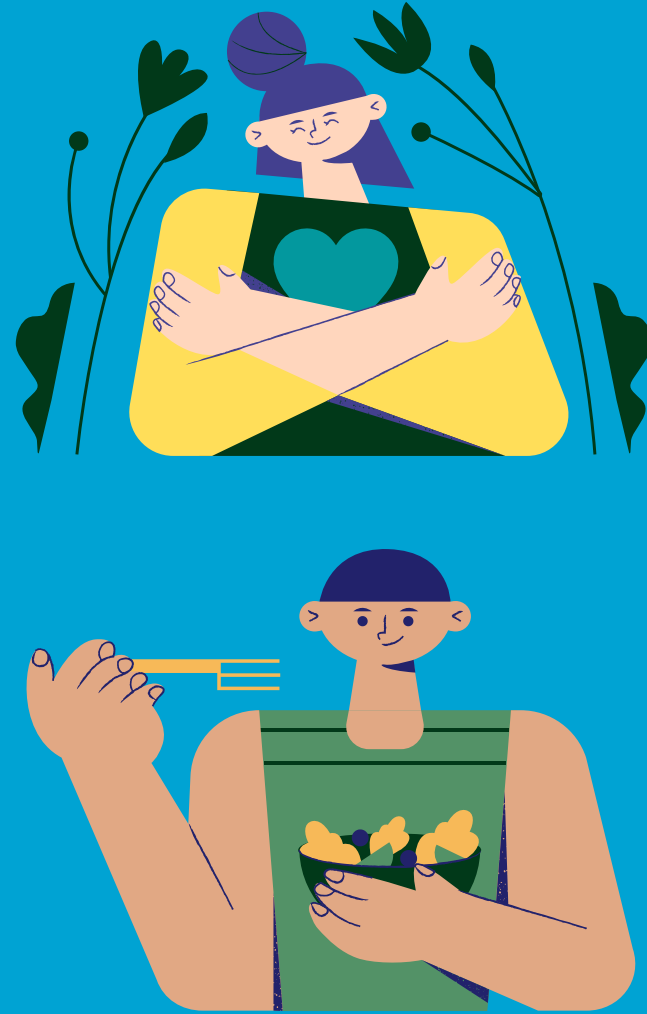


FIND SHADE

Find a place where sun exposure isn't as great. There are also cooling centers around Houston to keep cool during extreme temperatures.

EAT FRUITS AND VEGGIES

Eating healthy foods will give you a lot more energy than junk food and will keep you hydrated while having summer fun.



BEAT THE HEAT WITH H2O!

Drinking water throughout your day will avoid dehydration, fatigue, and heat strokes.



GET ENOUGH REST

When we are out in the sun for a long period of time, our body becomes exhausted. Rest in shaded areas, so your body can recover.

SWIMMING SAFETY



- Swim in life-guard supervised beaches and pools! Take swim lessons!
- Always swim with a buddy!
- Keep an eye out on children. Stay within reach!
- Pay attention to currents and strong winds!



BENEFITS OF SUNSCREEN



Using sunscreen is very important when going outdoors! Wear light-weight clothing such as hats, shorts, and t-shirts to protect yourself.



WHAT IS MELANOMA?



Melanoma is a skin cancer caused by too much exposure to Ultraviolet Rays from the sun or other sources such as indoor tanning. Anyone can be affected regardless of skin tone! Use sunscreen always!

Source: 

To learn more tips, scan the QR code!

Have a Healthy Summer with SBCHC!



WWW.SBCHC.NET



[SBCHC.NET](https://www.facebook.com/SBCHC.NET)



Julio
es el **Mes**
de la Salud y el
Bienestar
En el Verano



QUÉ DEBE LLEVAR ANTES DE SALIR AL AIRE LIBRE

- AGUA
- PRIMEROS AUXILLOS
- BLOQUEADOR
- SOMBRERO Y REPELENTE
- LENTES PARA EL SOL



CÓMO MANTENERSE FRESCO@:



ENCONTRAR SOMBRA

Encuentre un lugar donde la exposición al sol no sea tan fuerte. Hay centros de enfriamiento alrededor de Houston para mantenerse fresco durante las temperaturas extremas.

COMER MÁS FRUTAS Y VEGETALES

Comer alimentos saludables le dará mucha más energía que otra comida y le mantendrá hidratado mientras se divierte durante el verano.



¡COMBATE EL CALOR CON H2O!

Tomar agua a lo largo de el día evitará deshidratación, la fatiga y los golpes de calor.



DESCANSE LO SUFICIENTE

Cuando estamos expuestos al sol durante un largo período de tiempo, nuestro cuerpos se agotan. Descansa en áreas con sombra, para que su cuerpo se recupere.

CONSEJOS DE NADAR



- ¡Nada en playas y piscinas supervisadas por socorristas! ¡Toma clases de natación!
- Siempre nada con alguien pero no solo
- Esté atento a los niños. ¡Manténgase al alcance!
- ¡Preste atención a las corrientes y los vientos fuertes!



BENEFICIOS DE BLOQUEADOR



¡Usar protector solar es muy importante cuando se sale al aire libre! Use ropa ligera como gorras, pantalones cortos y camisetas para protegerse.



¿QUÉ ES EL MELANOMA?



Melanoma es un cáncer de piel causado por demasiada exposición a los rayos ultravioleta del sol e otras fuentes, como las camas de broncear. ¡Cualquiera puede verse afectado sin importar el color de su piel! ¡Usa protector solar siempre!

Fuente: 

Para más consejos,
¡Escanea el código QR!

¡Tenga un verano saludable con SBCHC!



WWW.SBCHC.NET



SBCHC.NET

