



## En caso de urgencia:

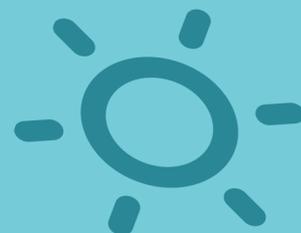
112 – Teléfono de emergencia  
999 – SAMU  
998 – Bomberos  
997 – Policía

En la zona de encuentros durante las jornadas mundiales de la juventud, existen varias salidas de emergencia bien señalizadas. También podrás solicitar la ayuda de voluntarios que reconocerás por sus camisetas y distintivos



## Protégete del calor:

Utiliza prendas ligeras y claras.  
Nos olvidas utilizar un sombrero o cachucha.  
Ponte gafas de sol y aplicate alta proteccion solar sobre la piel



Bebe mínimo 2 litros de agua al día, de preferencia sin gas.  
En la zona de encuentros podrás tener acceso a fuentes de agua potable. En caso de mucho calor humedece regularmente tu cara, brazos y piernas.

En caso de presentar los síntomas siguientes: vértigo, náuseas, palpitaciones, aceleración del ritmo cardiaco, temperatura elevada del cuerpo, debes solicitar inmediatamente los puntos señalizados o llamar a un número de urgencia.



Kraków  
**ŚDM** 2016



## Salud e higiene:

Lava tus manos regularmente, siempre antes de comer y después de ir al baño.

Los baños se encuentran en la zona de encuentros de las jornadas. Para desinfectarte las manos utiliza las soluciones hidro-alcohólicas en gel o espuma, toallitas antibacterianas u otros productos desinfectantes destinadas para la higiene del cuerpo.

No olvides de lavar todos los alimentos antes de consumirlos. No consumas alimentos después de la fecha de vencimiento. Conserva los alimentos en un lugar fresco respetando las instrucciones de las etiquetas.

Para beber utiliza tu propio vaso o botella. Bebe únicamente agua potable en botella o en las fuentes de agua señalizadas.

