

MEDIDAS PARA PREVENIR LOS EFECTOS ADVERSOS DEL EXCESO DE CALOR

¿Cómo evitar los efectos del calor?

- Bebe agua o líquidos sin esperar a tener sed. Evita el alcohol, café, té y bebidas azucaradas.
- Si tomas el sol y realizas actividades que exijan esfuerzo físico hazlo en las horas de menos calor: antes de las 12 h y después de las 17 h.
- Disfruta de comidas ligeras, con platos fríos, ensaladas y frutas. No abuses de la sal.
- Elige ropa ligera, de colores claros. Usa protección solar, gorra y gafas de sol.
- Mantén fresco tu hogar ventilando en las horas de menos calor y durante el día mantén las persianas bajadas.

Población de riesgo



*Ayuda a personas mayores, enfermas o con discapacidad que vivan solas a seguir todas estas medidas.

- Si tomas medicación o padeces una enfermedad crónica consulta con tu médico.
- Cuida a tus mascotas: No las dejes en el coche con las ventanas cerradas. Hidrátalas con frecuencia.

En caso de...

- Calambres
- Irritación de la piel
- Quemaduras
- Agotamiento
- Temperatura elevada
- Fuerte sudoración/sed

- Temperatura muy elevada
- Dolor de cabeza
- Vómitos
- Pérdida de consciencia

¿Qué hacer?



Toma una ducha fresca
Busca refugio: a la sombra/ lugar fresco
Toma una bebida fresca (no alcohol)

061  **112**

LLama a los teléfonos de Emergencias
Contacta con tu Centro de Salud



Para protegerte del calor extremo, tus gestos con el Medio Ambiente cuentan

Más info:

