



TEMPERATURAS EXTREMAS

POR CALOR

La Dirección General de Protección Civil y Emergencias recomienda a los ciudadanos que se protejan y extremen las precauciones ante los riesgos derivados de temperaturas extremas por calor, con especial atención a los colectivos más vulnerables. Aconseja estar informado a través de los medios de comunicación y seguir las recomendaciones.

Adoptar determinadas pautas de comportamiento sirve tanto para protegernos a nosotros mismos como para preservar los recursos hídricos y evitar incendios forestales, cuya declaración y propagación se ve favorecida por las altas temperaturas.

Recomendaciones ante una situación de temperaturas extremas por calor

Limite su exposición al sol, permanezca en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y manténgalos bien ventilados.

Tenga en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle.

Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.

Vístase con ropa adecuada de colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, especialmente, la cabeza.

Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.

Interésese por personas mayores y enfermas próximas, que vivan solas o aisladas.

Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

RECUERDE

La prevención favorece su seguridad y conocer algunas pautas de conducta para la autoprotección ayuda a tomar las decisiones adecuadas.

Siga las recomendaciones específicas sobre sequía, ante una situación de escasez de agua, así como las correspondientes a la prevención de incendios forestales.