OLA DE CALOR



En ocasiones, se registran temperaturas extremadamente elevadas que pueden tener consecuencias sobre la salud. En estos casos:

- Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (entre las 11.00 y las 18.00 horas).
- Ventile los domicilios particulares y lugares de trabajo a primera y a última hora del día.
- Mantenga las ventanas y persianas cerradas durante las horas centrales del día.
- Use ventiladores y sistemas de aire acondicionado en el interior de los edificios.
- Evite salir a la calle durante las horas de más calor y si es necesario, camine por lugares con sombra. Protéjase con viseras, sombreros o sombrillas y use gafas de sol.
- Use ropas flojas de tejidos frescos y claros.
- Evite actividades físicas en espacios exteriores.
- Beba agua con frecuencia sin esperar a tener sed. Coma alimentos frescos de fácil digestión como verduras y frutas. Evite comidas abundantes, preferiblemente coma más veces y pocas cantidades y evite bebidas azucaradas, alcohólicas y con cafeína.
- Si aparecen síntomas relacionados con la exposición excesiva a altas temperaturas como mareos, alteraciones en el comportamiento, sensación de aturdimiento, sensación febril, vómitos, calambres, convulsiones o pérdida de conocimiento; podríamos estar hablando de un golpe de calor.
- En cualquier caso, ante esta situación o cualquier otro síntoma del que tenga dudas: llame al 061.

Clasificación

Categorías:

- Temas, Consejos sanitarios
- Colectivos, Ciudadanía

Etiquetas:

- consejo, recomendación, onda, calor