ONDA DE CALOR

En ocasións, rexístranse temperaturas extremadamente elevadas que poden ter consecuencias sobre a saúde. Nestes casos:

- Evite a exposición ao sol nas horas centrais do día (entre as 11.00 e as 18.00 horas).
- Ventile os domicilios particulares e lugares de traballo á primeira e á última hora do día.
- Manteña as xanelas e persianas pechadas durante as horas centrais do día.
- Use ventiladores e sistemas de aire acondicionado no interior dos edificios.
- Evite saír á rúa durante as horas de máis calor e se é necesario, camiñe por lugares con sombra. Protéxase con viseras, chapeus ou antucas e use lentes de sol.
- Use roupas frouxas de tecidos frescos e claros.
- Evite actividades físicas en espazos exteriores.
- Beba auga con frecuencia sen esperar a ter sede. Coma alimentos frescos de fácil dixestión como verduras e froitas. Evite comidas abundantes, preferiblemente coma máis veces e poucas cantidades e evite bebidas azucradas, alcohólicas e con cafeína.
- Se aparecen síntomas relacionados coa exposición excesiva a altas temperaturas como mareos, alteracións no comportamento, sensación de aturdimiento, sensación febril, vómitos, cambras, convulsións ou perda de coñecemento; poderiamos estar a falar dun golpe de calor.
- En calquera caso, ante esta situación ou calquera outro síntoma do que teña dúbidas: chame ao 061.

Clasificación

Categorías:

- Temas, Consellos sanitarios
- Colectivos, Cidadanía

Etiquetas:

- consello, onda, calor, recomendación