

ALTAS TEMPERATURAS

Protección Civil 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.