

# **RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN** **RIESGO DE TEMPERATURAS MÁXIMAS**

En aplicación del PEFMA, la Dirección General de Emergencias **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS.**

<b>SITUACIÓN:</b>	<input type="checkbox"/> <b>ALERTA</b>	<input type="checkbox"/> <b>EMERGENCIA</b>
<b>CÓMO PREVENIR</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Protéjase del sol y el calor.</li><li>• Se recomienda permanezca en los lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y en las estancias más frescas de la casa. Durante las horas de sol, baje las persianas de ventanas donde toca.</li><li>• Abra las ventanas de casa durante la noche, para refrescarla.</li><li>• Es conveniente recurrir a algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado) para refrescar el ambiente. Si no tiene aire acondicionado, debería estar como mínimo dos horas al día en lugares climatizados (centros comerciales, cines, etc.).</li><li>• Tenga en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle.</li><li>• En la calle, evite el sol directo. Lleve una gorra o un sombrero, utilice ropa ligera (como la de algodón), de colores claros y que no sea ajustada.</li><li>• Procure caminar por la sombra, en la playa estar bajo una sombrilla y descansar en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados.</li><li>• Lleve agua y beba a menudo.</li><li>• Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.</li><li>• Evite salir y hacer ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día, que es cuando hace más calor. Reduzca la actividad física en las horas de más calor.</li><li>• 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.</li><li>• No tome bebidas alcohólicas. Evite las comidas muy calientes y que aporten muchas calorías.</li><li>• Ayude a los demás. Si conoce gente mayor o enferma que vive sola, vaya a visitarlos una vez al día.</li><li>• Si toma medicación, consulte con su médico si ésta puede influir en la termorregulación o si se ha de ajustar o cambiar.</li><li>• Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.</li></ul>		
<b><i>EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA</i></b> <b><i>SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN</i></b>		