

A 10.5.3.5. PRECAUCIONES ANTE ALTAS TEMPERATURAS

La existencia de temperaturas demasiado elevadas (superiores a 40° C) puede producir graves problemas a la salud de las personas, especialmente a colectivos vulnerables como son niños, personas mayores y enfermos crónicos.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Beba abundantes líquidos** (agua, zumos,...) aunque no tenga sed.
- **Evite** las bebidas alcohólicas y no abuse de líquidos con cafeína o mucho azúcar.
- **Haga comidas ligeras y regulares**, ricas en agua y sales minerales (ensaladas, frutas, verduras,...) que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.
- **Vístase con ropa ligera**, holgada y de colores claros.
- **Preste especial atención** a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor

PROTECCIÓN EN LAS CASAS

- Permanezca en las estancias **más frescas**.
- **Cubra las ventanas** con persianas, cortinas o toldos para evitar que entre el sol.
- **Refrésquese** constantemente.
- **No realice** labores que requieran un gran esfuerzo físico.

PROTECCIÓN EN LA CALLE

- **Limite su exposición al sol**, permaneciendo en lugares protegidos y bien ventilados.
- **Evite salir a la calle** en las horas más calurosas del día.
- **Protéjase** la cabeza con un sombrero o una gorra, y la piel aplicándose cremas protectoras.
- **No realice ejercicios físicos** ni actividades que supongan un esfuerzo físico, durante las horas más calurosas del día.
- **Tras una larga exposición al sol** no se introduzca repentinamente en agua fría. Vaya aclimatando su organismo poco a poco a la nueva temperatura.
- **Nunca deje a nadie**, personas o mascotas, en un vehículo expuesto a altas temperaturas, sobre todo a niños pequeños, ancianos o enfermos crónicos.

ANTE UNA INDISPOSICIÓN POR EL CALOR

- Lleve a la persona **a un lugar fresco y ventilado**.
- Si no está inconsciente, **dele de beber** poco a poco.
- **Aplique compresas húmedas y frías** en frente, cuello y axilas.
- Si se produce una fiebre que supera los treinta y nueve grados, se produce una pérdida de conocimientos o la víctima empieza a convulsionar, **llame al teléfono de emergencias 1-1-2**.