

SI VA A EXPONERSE AL SOL ...

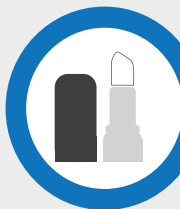
¡RECUERDE!

1



Utilice una protección solar adecuada cuando se exponga al sol.

2



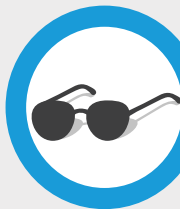
Protéjase los labios con un protector labial.

3



Evite los productos fotosensibilizantes: perfumes alcohólicos...

4



Protéjase los ojos: las gafas de sol deben tener protección 100% frente a rayos ultravioletas y radiación azul visible...

PARA MAS INFORMACIÓN: www.112emergencias.es



DEBEMOS ESTAR
PREPARADOS ANTE UNA

"Ola de Calor"

SIGA NUESTROS CONSEJOS

DEBEMOS ESTAR PROTEGIDOS ANTE UNA "Ola de calor"

¿CÓMO AFECTA EL CALOR A NUESTRA SALUD?

Cuando hace calor y en condiciones normales, el termostato interno de nuestro organismo produce sudor, que se evapora y refresca el cuerpo.

No obstante, **los días de calor intenso obligan al cuerpo humano a un esfuerzo de adaptación** para mantener la temperatura corporal normal.

ESTE ESFUERZO ES MAYOR:

- Durante una **primera ola de calor**: el cuerpo aún no está acostumbrado a las altas temperaturas.
- Cuando **el calor es continuo** durante todo el día y se mantiene durante varios días.
- Cuando la **humedad** es muy alta y no hay viento.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGER NUESTRA SALUD?

A continuación le mostramos algunas recomendaciones que usted puede poner en práctica cuando el calor "apriete":

EN EL EXTERIOR (en la calle, en el campo, etc...):

- Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar en la sombra.
- Si puede, **evite** las actividades en el exterior en las **horas centrales del día**, sobre todo, si son intensas.
- Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor no olvide **descansar**, **protegerse del sol** y **refrescarse** (beba líquidos, refréscase la cabeza, utilice un abanico...)

EN EL HOGAR:

- Permanezca en las **estancias más frescas**.



- Baje las persianas, toldos, cortinas.... **evitando que el sol entre directamente**.
- Intente **evitar usar máquinas y aparatos** que pueden producir calor en las horas más calurosas.
- Utilice todas las **medidas tradicionales** a su alcance: abanicos...
- Si utiliza **ventiladores eléctricos**, recuerde que no enfrían el aire, sino que provocan una corriente refrescante, mediante el giro de sus aspas. En este caso, es recomendable **abrir las ventanas**.
- Los **aparatos de aire acondicionado** refrigeran el aire, manteniendo una temperatura y humedad constantes en un recinto aislado. Hay que **mantener cerradas puertas y ventanas**.

A NIVEL PERSONAL:

- Intente refrescarse de forma continua (tomar una ducha o un baño...)
- Use **ropa** ligera, no apretada y de colores claros.
- Use un **sombrero** de ala ancha, gorros o similares.
- Utilice un **calzado** fresco, cómodo y que transpire.
- Haga **comidas** ligeras.
- **Beba líquidos en abundancia** (agua, zumos,...) siempre que no exista contraindicación médica.
- **Evite** las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

SI TIENE ALGÚN PROBLEMA DE SALUD:

- Consulte con su **médico**.
- Llame a **salud responde: 955 545 060**

El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más vulnerables:

AYUDE A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES DE SU ENTORNO

PERSONAS **MAYORES**
PERSONAS CON **ENFERMEDADES**
PERSONAS CON **DISCAPACIDADES**
PERSONAS CON **SOBREPESO**
INFANCIA

