

MEDIDAS CONTRA LA OLA DE CALOR

ARGANDA DEL REY



MANTENERSE HIDRATADO



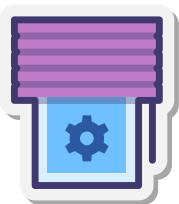
Beber agua con frecuencia, aunque no se sienta sed. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína.

COMER FRESCO Y SANO



Aumentar el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías.

PROTEGER LA VIVIENDA DEL CALOR



Cerrar las persianas y echar los toldos durante las horas más críticas en las fachadas más expuestas al sol y aprovechar las horas más frescas del día para ventilar la casa.

PROTEGERSE DEL SOL



Sobre todo en las horas del día de mayor impacto solar, utilizando ropa ligera, gorra y, sobre todo, protección solar para evitar el cáncer de piel.

PRUDENCIA ANTE EL CALOR



No salir a la calle durante las horas más calurosas del día ni hacer deporte o actividades que conlleven gran esfuerzo físico hasta que no hayan pasado las horas más críticas.

VIGILAR LA MEDICACIÓN



Acudir a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse debido a los efectos del calor.

PROTEGER A LOS BEBÉS



Evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños y consultar a su pediatra.

AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES



Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

REFRESCARSE



Refrescarse con paños húmedos o con una ducha y permanecer en casa en las horas más calurosas del día.