

Acciones para prevenir los efectos negativos del calor

Protégete y cuídate



Evita el sol y la exposición prolongada a altas temperaturas.



Permanece en lugares frescos, zonas verdes, sombreadas o espacios climatizados.



Consulta ubicación y horarios de la red de refugios climáticos municipales.



Baja las persianas, toldos o cortinas durante las horas de sol.



Ventila tu hogar en las horas de menor calor, entrada la noche o en la madrugada.



Usa ventiladores y, si es necesario y puedes, climatización.



Nunca dejes personas o mascotas en un vehículo estacionado y cerrado.



Lleva ropa ligera, holgada, fresca y transpirable.



Usa sombrero, gorra y gafas de sol con protección UV.



Aplicarte crema de protección solar 30 min. antes de exponerte y repite la aplicación.



Refréscate con duchas frescas o mojándote manos, cara, cuello...



Bebe agua y líquidos con frecuencia (salvo contraindicación médica).



Evita las bebidas alcohólicas, con cafeína y las azucaradas. Si sudas mucho puedes tomar bebidas con sales minerales.



Realiza comidas ligeras. Come más platos fríos, ensaladas, verduras y frutas.



Evita practicar deporte o actividades físicas que exijan esfuerzo en las horas de más calor.



Mantén tus medicinas en un lugar fresco.



En trabajos al aire libre o interiores cálidos es preciso adaptar los horarios y descansar periódicamente en zonas más frescas. Refréscate e hidrátate.

Cuida a otras personas

En las olas de calor, hemos de cuidar especialmente a personas mayores, niños y niñas de menos de 5 años, embarazadas, personas enfermas, personas que viven solas, personas con diversidad funcional, discapacidad o con poca autonomía personal en las actividades de la vida cotidiana o personas sin hogar.

Cuídalas, llámalas y visítalas.



Si aparecen calambres, agotamiento, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, fuerte sudoración, sed, temperatura elevada, frecuencia cardíaca alta, piel roja, caliente y seca, desorientación, confusión o pérdida de consciencia, contacta rápidamente con los servicios de salud, puede tratarse de un golpe de calor.

☎ 061 ☎ 112

Extrema estas precauciones si eres:

- **una persona mayor**
- **mujer embarazada**
- **niñas y niños menores de 5 años y bebés**
- **tienes enfermedades agudas** (gastroenteritis)
- **tienes enfermedades previas o crónicas** (cardiovasculares, respiratorias, renales, neurológicas, diabetes, obesidad, etc)
- **estás en tratamiento médico o tomas medicamentos** (por ejemplo diuréticos, neurolépticos, tranquilizantes, anticolinérgicos...)

Ante cualquier duda pregunta a tu médica, enfermera o farmacéutica



PLAN DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO DE ZARAGOZA