





Estas medidas se coordinan desde el **Plan de Emergencias Municipal de Zaragoza** cuando se activa el **Plan Municipal de Protección Civil por olas de calor**.

Los **avisos por ola de calor en salud (Meteosalud)** son emitidos por el **Ministerio de Sanidad** y por **Salud Pública del Gobierno de Aragón** y se clasifican en **4 niveles de riesgo**:

-  **0 Verde:** ausencia de riesgo
-  **1 Amarillo:** bajo riesgo
-  **2 Naranja:** riesgo medio
-  **3 Rojo:** alto riesgo

Los **consejos de salud** que te sugerimos en el interior de este folleto son aplicables desde el nivel 1 pero deben intensificarse conforme el riesgo aumenta.

Además de la **adaptación** al cambio climático, Zaragoza tiene como objetivo reducir sus emisiones de gases de efecto invernadero (lo que llamamos **mitigación**) y es una de las **100 Ciudades Europeas Inteligentes y Climáticamente Neutras 2030** de la Unión Europea.



Previsión meteorológica

Consejos de salud y cuidados frente al calor

Mapa de fuentes y de sombras de la ciudad



Conoce más sobre **temperaturas extremas, salud y cambio climático**. Actuaciones del Ayuntamiento de Zaragoza.

Red de refugios climáticos de Zaragoza

+ información para **proteger tu salud frente a los impactos del cambio climático y las olas de calor**

Avisos y alertas de calor en salud

Enlaces a **Planes Calor** Ministerio de Sanidad y Gobierno de Aragón

## Protege y cuida tu salud frente al calor



PLAN DE  
ADAPTACIÓN  
AL CAMBIO  
CLIMÁTICO  
DE ZARAGOZA

La **crisis climática** ocasiona, entre otros muchos impactos negativos, más **fenómenos meteorológicos extremos**. Entre ellos, **olas de calor más intensas, más frecuentes, más duraderas y extendidas** en el tiempo.

Las **altas temperaturas** y las **olas de calor** tienen un importante **impacto negativo en la salud** de las **personas** y de las **comunidades**. Sobre todo en las personas y grupos más **vulnerables** por condiciones de vida sociales, económicas y de salud.

El **Plan de Adaptación al Cambio Climático de Zaragoza PACCZ 2030** es la herramienta de **adaptación** al cambio climático de la ciudad de Zaragoza.

Las **olas de calor** son uno de los **riesgos** identificados como más importantes en el PACCZ.

Aplicar medidas de adaptación individuales y colectivas, a corto, a medio y a largo plazo **protege y cuida nuestra salud y la de quienes nos rodean**.

# 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.

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**

## 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**