

NOTA INFORMATIVA NIVEL AMARILLO DEL PLAN DE VIGILANCIA Y PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURA SOBRE LA SALUD PARA LA PROVINCIA DE CÁCERES

Día: 19/07/2019

Hora: 13:00

El Centro de Atención de Urgencias y Emergencias 112 Extremadura, informa:

1.- **PREVISIONES METEOROLÓGICAS:** Nivel de riesgo **AMARILLO** por ola de calor a partir del día 19 de julio de 2019, para los próximos días **en la comunidad autónoma de Extremadura**.



Badajoz		
19/07/19		
PREDICCIONES OBJETIVAS		
DIA	TMAX	TMIN
19/07/19	39.6	19.8
20/07/19	38.6	18.7
21/07/19	39.1	18.4
22/07/19	40.7	19.3
23/07/19	39.2	22.9

TEMPERATURA UMBRAL PROVINCIAL	
TMAX	TMIN
38	20

En el día de hoy se ha activado el Plan de Vigilancia y Prevención de los Efectos del Exceso de Temperatura sobre la Salud, el nivel **AMARILLO** para la comunidad autónoma de Extremadura, al prever que superarán las temperaturas umbrales máximas (38 °C) y mínimas (20°C) establecidas durante los próximos dos días

2.- **MEDIDAS A ADOPTAR:**



El 112 Extremadura aconseja las siguientes medidas a la población mientras se mantenga esta situación.

1. **Beba agua y líquidos con frecuencia**, aunque no sienta sed y con independencia de la actividad física que realice.
2. **No abuse de las bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar**, ya que pueden hacer perder más líquido corporal.
3. Preste **especial atención a bebés y niños pequeños, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor**.
4. Permanezca el mayor tiempo posible en **lugares frescos**, a la sombra o climatizados, y refréscuese cada vez que lo necesite.
5. Procure **reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre en las horas más calurosas**
6. **Use ropa ligera**, holgada y que deje transpirar.
7. **Nunca deje ninguna persona en un vehículo estacionado y cerrado**
8. **Mantenga sus medicinas en un lugar fresco**; el calor puede alterar su composición y sus efectos.
9. **Haga comidas ligeras** (ensaladas, frutas, verduras, zumos, etc.)

En caso de necesitar algún tipo de asistencia llamar al teléfono “112”.

3.- SITUACIÓN DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS 1.1.2 EXTREMADURA.

El Centro 1.1.2 Extremadura está en situación de ALERTA, así como todos los servicios de emergencia de las zonas afectadas, lo que se comunica para su información y efectos preventivos.

Mérida, a 19 de julio de 2019

EL DIRECTOR DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE URGENCIAS Y EMERGENCIAS DE EXTREMADURA
1.1.2

EL DIRECTOR DEL CENTRO DE ATENCIÓN DE
URGENCIAS Y EMERGENCIAS 1.1.2. DE EXTREMADURA

