



BANDO

D. Juan Carlos Pérez Carrasco,
Alcalde del Ayuntamiento de Quijorna

HACE SABER

Debido a la llegada de la época estival, desde el 1 de junio hasta el 15 de septiembre, y con el propósito de reducir los efectos graves para la salud asociados al calor y disminuir la mortalidad de la población vulnerable en caso de un aumento extremo de las temperaturas, Protección Civil pone en marcha el plan de Vigilancia y control de los **EFFECTOS DE LAS OLAS DE CALOR** de la Comunidad de Madrid actualmente vigente, se indica a todos los vecinos las medidas preventivas que debe tomar la población.

Entre otras se hacen las siguientes recomendaciones:

- ❖ Proteja el domicilio bajando las persianas y toldos de las ventanas expuestas al sol.
 - ❖ No salga a la calle en las horas más calurosas del día.
 - ❖ Cúbrase la cabeza con gorra o sombrero.
 - ❖ Recuerde beber agua y con frecuencia, aunque no sienta sed.
 - ❖ Aumente el consumo de frutas de verano y verduras.
 - ❖ Es necesario prestar una especial atención en la elaboración y conservación de los alimentos, dado que el calor favorece la proliferación de bacterias que pueden producir problemas graves.
 - ❖ El uso de las adecuadas cremas fotoprotectoras resulta imprescindible durante la exposición solar, en los niños debe extremarse las precauciones con cremas de pantalla total y nunca deben estar expuestos al sol antes de cumplir los tres años.

Lo que se pone en general conocimiento

DOCUMENTO FIRMADO AL MARGEN DEL PRESENTE

Ayuntamiento de Quijorna

Plza. de la Iglesia, 1, Quijorna. 28693 (Madrid). Tfno. 918168108. Fax: 918168300