

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.



Cáceres		
19/07/19		
PREDICCIONES OBJETIVAS		
DÍA	TMAX	TMIN
19/07/19	37.9	22.3
20/07/19	37.6	21.1
21/07/19	38.5	21.7
22/07/19	39	22.5
23/07/19	37	24.1

TEMPERATURA UMBRAL PROVINCIAL	
TMAX	TMIN
38	22

- Nivel 0 (ausencia de riesgo):** En los próximos cinco días se espera que no sean superadas las temperaturas umbrales establecidas.
- Nivel 1 (bajo riesgo):** En los próximos cinco días se esperan de 1 a 2 días con temperaturas que superen las umbrales establecidas.
- Nivel 2 (riesgo medio):** En los próximos cinco días se esperan de 3 a 4 días con temperaturas que superen las umbrales establecidas.
- Nivel 3 (alto riesgo):** En los próximos cinco días se espera que en todos ellos se superen las temperaturas umbrales establecidas.

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 (22°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

