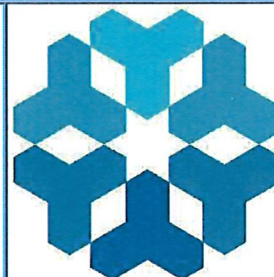


Boletín de Información Olas de frío

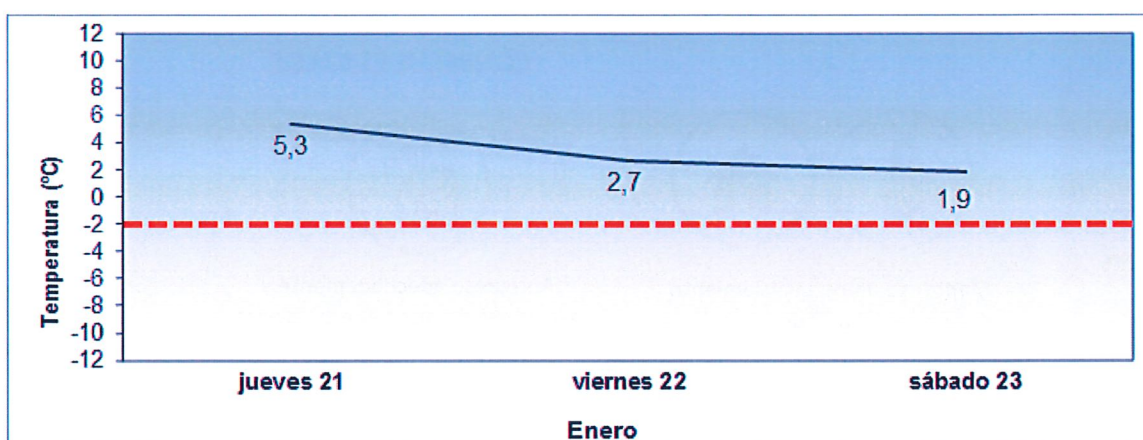
Miércoles, 20 de enero de 2021

DESACTIVADA ALERTA POR OLA DE FRÍO

Por temperaturas mínimas previstas para los próximos tres días, superiores a 2 grados bajo cero



EVOLUCIÓN DE LAS TEMPERATURAS MÍNIMAS PREVISTAS PARA LOS PRÓXIMOS TRES DÍAS



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas mínimas previstas en los observatorios de Barajas, Cuatro Vientos, Getafe y Retiro. Datos meteorológicos facilitados por la Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico

TEMPERATURA MÍNIMA REGISTRADA EN LA MADRUGADA DE HOY: -0,9 °C

La alerta por ola de frío se activa cuando la T^a mínima prevista, para al menos uno de los próximos 3 días, es < -2 °C



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD



Subdirección General de Higiene, Seguridad Alimentaria y Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Boletín de Información Olas de frío

El frío agrava las enfermedades que afectan al corazón y a los pulmones, y favorece los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe, entre otras.

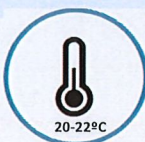
Son particularmente vulnerables a los efectos del frío, [las personas mayores](#), con dolencias crónicas (cardíacas, respiratorias, etc.), los bebés, y las personas sin hogar o con privaciones económicas.

ANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

Siga [las recomendaciones para protegerse del coronavirus](#)

TAMBIÉN CUANDO LLEGUE EL FRÍO

CONSERVE EL CALOR



Mantenga un buen aislamiento en su casa. Una Tª de 20-22°C es suficiente



Abrígue se adecuadamente y asegúrese de que tiene suficiente comida y sus medicamentos



Evite estar quieto mucho tiempo. La actividad física combate el frío y beneficia la salud

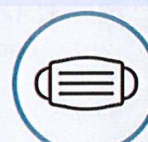
EVITE RIESGOS



Tenga precaución con estufas de leña y gas para evitar incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono



Evite beber alcohol. Al principio produce calor pero después puede llegar a provocar hipotermia.



Respire por la nariz, no por la boca. El aire se calienta en la nariz y disminuye el frío que llega a los pulmones

CUIDE DE LOS DEMÁS



[Extreme la precaución para evitar caídas](#) cuando se producen heladas en la calle



Esté pendiente de los más vulnerables. En caso necesario, contacte con su centro de salud, farmacia, servicios sociales de su Ayuntamiento o llame al 112



[Vacúnese de la gripe](#) si tiene más de 60 años o si padece alguna enfermedad crónica