



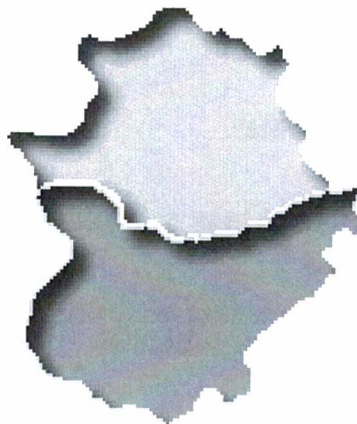
NOTA INFORMATIVA NIVEL AMARILLO DEL PLAN DE VIGILANCIA Y PREVENCIÓN DE LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURA SOBRE LA SALUD.

Día: 22/07/2019

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 22 de JULIO de 2019, para los próximos días en la provincia de CÁCERES.*



| Cáceres | | |
|------------------------|------|------|
| 22/07/19 | | |
| PREDICCIONES OBJETIVAS | | |
| DIA | TMAX | TMIN |
| 22/07/19 | 40.1 | 22.8 |
| 23/07/19 | 36.9 | 24.3 |
| 24/07/19 | 37.9 | 22.9 |
| 25/07/19 | 35.3 | 21.5 |
| 26/07/19 | 32.7 | 19.1 |

| TEMPERATURA UMBRAL PROVINCIAL | |
|-------------------------------|------|
| TMAX | TMIN |
| 38 | 22 |

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. Al prever que superarán las temperaturas umbrales máximas (38 °C) y mínimas (Cáceres 22°C) establecidas durante los próximos 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 refrésquese 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 22 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



Edo. Juan Carlos González Rojo.