

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Medio Ambiente y Rural, Políticas Agrarias y Territorio  
Dirección General de Emergencias y Protección Civil



NOTA INFORMATIVA FENÓMENO METEOROLÓGICO ADVERSO

**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: 26/06/2019

Hora: 15:00

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 28 de junio de 2019, para los próximos días en la provincia de Cáceres



CÁCERES		
26/06/19		
PREVISIONES OBJETIVAS		
DÍA	TMAX	TMIN
25/06/19	32,4	17,6
27/06/19	34,1	18,1
28/06/19	37,8	17,2
29/06/19	40,1	19,0
30/06/19	38,2	22,1

TEMPERATURAS UMURALES ESTABLECIDAS	
TMAX	TMIN
38	22

Nivel de riesgo de olas de calor en la provincia de Cáceres para los próximos días. El nivel de riesgo de olas de calor en la provincia de Cáceres para los próximos días es de nivel AMARILLO, lo que implica que se esperan temperaturas máximas superiores a 38°C y mínimas inferiores a 22°C durante los próximos dos días.

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 provincia de Cáceres, Al prever que superarán las temperaturas umbrales máximas (38 °C) y mínimas (Cáceres 22°C) establecidas durante los próximos dos días

**JUNTA DE EXTREMADURA**

Consejería de Medio Ambiente y Rural, Políticas Agrarias y Territorio  
Dirección General de Emergencias y Protección Civil

**NOTA INFORMATIVA FENÓMENO METEOROLÓGICO ADVERSO****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 26 de junio 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

