

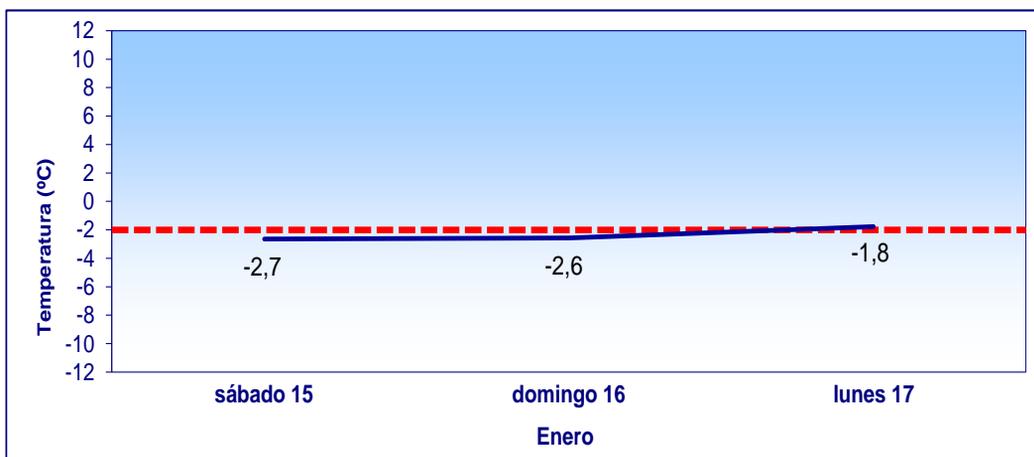
Viernes, 14 de enero de 2022

## ALERTA POR OLA DE FRÍO

Por temperaturas mínimas previstas para  
**el sábado 15 y el domingo 16**  
inferiores a 2 grados bajo cero



### EVOLUCIÓN DE LAS TEMPERATURAS MÍNIMAS PREVISTAS PARA LOS PRÓXIMOS 3 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<sup>a</sup> mínima prevista, para al menos uno de los próximos 3 días, es **inferior a -2 °C**

*Para más información*



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



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

# Recomendaciones frente al 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

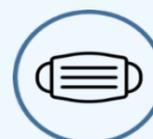
## EVITE RIESGOS



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