

Como cada año por estas fechas se activa el Plan de Aragón para la Prevención de los efectos de las temperaturas extremas sobre la Salud. Desde la Sección de Vigilancia Epidemiológica y Promoción de Salud os pedimos colaboración para transmitir a vuestra población, sobre todo a los grupos más vulnerables (ancianos, niños, embarazadas y personas con enfermedades crónicas), una infografía que recopila medidas higiénico-sanitarias destinadas a disminuir sus efectos adversos.

Algunas de estas medidas son:

- Hidratarse de manera regular, aunque no se tenga sed y evitar las bebidas alcohólicas o con exceso de cafeína, teína o azucaradas.
- Aprovechar las horas de menos calor extremo para realizar actividades diarias (deporte, compras...) con el fin de evitar agotamiento o golpes de calor.
- En el exterior, quedarse en un lugar fresco o a la sombra.
- Vestirse con ropa adecuada (colores claros, gorras, tejidos transpirables...) además de aplicar protector solar y usar gafas de sol.
- Priorizar comidas y alimentos frescos e hidratantes. Evitar comidas copiosas.

Pinchando en este enlace, podéis acceder a la web del [Gobierno de Aragón con los Planes Nacionales y de Aragón, e informes de años anteriores.](#)

Os agradeceríamos la máxima difusión posible de esta infografía ubicándola en los lugares de mayor afluencia de las personas a las que va dirigida.

Ante cualquier duda se puede contactar con la Sección de Vigilancia Epidemiológica y Promoción de Salud en el teléfono **978641161** o al e-mail **epite@aragon.es**

Muchas gracias por vuestra colaboración.