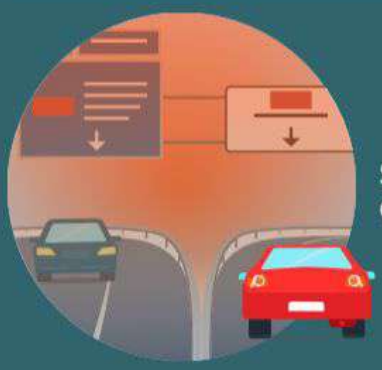
RIESGOS NATURALES: episodios intensos de calima

Procura mantener puertas y ventanas cerradas, y evita salir a la calle si padeces enfermedades respiratorias crónicas.

Bebe mucho líquido y evita los ambientes secos.
Haz uso de la mascarilla en el exterior para evitar la entrada en las vías respiratorias de partículas en suspensión.

No realices ejercicio físico severo mientras dure esta situación.



Si circulas por carretera, extrema las precauciones.

AUTOPROTECCIÓN: Altas temperaturas

Limita tu exposición al sol, protégete el mayor tiempo posible y ventila las estancias.

Toma comidas ligeras y regulares, alimentos ricos en agua y sales minerales, frutas, ensaladas, hortalizas... Así repones las sales perdidas por el sudor.

Viste con ropa adecuada y colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, especialmente la cabeza.

Evita hacer ejercicio físico en la horas centrales del día.

Interésate por las personas mayores y enfermas próximas, que vivan solas o aisladas.

Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo.