

**Información sobre Alertas Gestionadas por el
Centro 112 de Extremadura**

La siguiente información puede reproducirse y ser difundida, total o parcialmente, siempre que se mencione que es una información del Centro Coordinador de Emergencias 1 1 2 de Extremadura. (UNO UNO DOS)

ALERTA

CLASE DE ALERTA	FECHA DE LA ALERTA	ÚLTIMA ACTUALIZACIÓN	NIVEL DE ALERTA
	14/07/2025 13:39:00		Naranja
TIPO DE EPISODIO			
Altas Temperaturas			
INFORMACIÓN METEOROLÓGICA			
Activado el Plan de Vigilancia y Prevención de los Efectos del Exceso de Temperatura sobre la Salud, NIVEL NARANJA para la Meseta Cacereña (Cáceres) y NIVEL AMARILLO para Resto de Extremadura al prever que se superarán las temperaturas umbrales máximas y mínimas establecidas durante los próximos cuatro días.			
RECOMENDACIONES			
Salvo contraindicación médica, toma con frecuencia abundante agua y líquidos ligeramente azucarados y salinos (té frío, agua con limón); no esperes a tener sed para beberlos. No consumir bebidas alcohólicas. Usa ropa ligera, de colores claros y tejidos naturales; utiliza sombrero o sombrilla para protegerte del sol. Elige las primeras horas del día para llevar a cabo tus actividades al aire libre y deportivas. Evita las actividades en el exterior en las horas más calurosas, sobre todo si las actividades son intensas. Evita exponerte al sol en las horas de mayor riesgo. (de 11:00 a 18:00) si lo haces que sea poco tiempo; utiliza cremas protectoras, y sombrillas o gorros. Presta especial atención a los niños, (especialmente a menores de 4 años) y a personas mayores de 65 años, vigilando su grado de hidratación. Nunca permanezcas en un vehículo estacionado o cerrado, ni dejes niños o personas mayores en su interior. Llevar consigo siempre un teléfono con batería cargada para estar comunicados en caso de emergencia con el Servicio de Emergencias 1.1.2.			
OBSERVACIONES			
Puede hacer seguimiento de la situación de este fenómeno meteorológico aquí			

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Presidencia, Interior y Diálogo Social
Secretaría General de Interior, Emergencias y Protección Civil



Situación del Centro 112 de Extremadura

Situación de Alerta

