

## TEMPERATURAS EXTREMAS POR CALOR

La Dirección General de Defensa Civil recomienda a los ciudadanos adoptar medidas de autoprotección, extremando precauciones ante los riesgos derivados de temperaturas extremas por calor. Se aconseja estar informado a través de los medios de comunicación.

La prevención favorece su seguridad. Conocer pautas de comportamiento para la autoprotección ayuda a tomar decisiones adecuadas, además de protegernos a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

En esos casos, más vale prevenir que lamentar...

Se aconseja:

Limitar su exposición al sol, especialmente en las horas de mayor radiación solar.

Permanecer en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible.

Mantener bien ventilados los ambientes (casas, oficinas, negocios, etc.)

Tener en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectar su organismo.

Ingerir comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor.

Vestirse con ropa adecuada de colores claros, cubriendo la mayor parte del cuerpo, especialmente la cabeza.

Evitar ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.