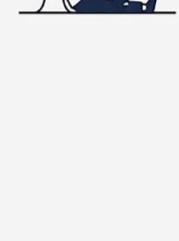


## CONSEJOS PARA ENFRENTARSE A UNA OLA DE CALOR



### Mantenerse alejado del calor y evitar salir y realizar actividades extenuantes durante el momento más caluroso del día.

Se debe tratar de buscar siempre la sombra, no dejar a niños y niñas o animales en vehículos estacionados y, si es posible, pasar 2-3 horas del día en un lugar fresco.



### Mantener el hogar fresco. Usar el aire nocturno para enfriar su hogar.

Reducir la carga de calor en la casa durante el día usando persianas y apagando la mayor cantidad posible de dispositivos eléctricos.



### Mantener el cuerpo fresco e hidratado.

Se debe utilizar ropa ligera que transpire y de colores claros, tomar duchas o baños fríos y beber agua regularmente, evitando las bebidas azucaradas, alcohólicas o con cafeína. Hacer comidas ligeras que ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos).



### Si tiene que permanecer en el exterior, hay que procurar estar a la sombra.

Usar ropa ligera y de color claro, protegerse del sol, usar sombrero, protección solar y gafas de sol adecuadas. También utilizar un calzado fresco, cómodo y que transpire.



### Las personas vulnerables pueden necesitar ayuda en los días calurosos.

Si tiene familiares, amigos o vecinos que pasan muchas horas solos, intente contactar con ellos y ayúdelos a obtener consejos y apoyo mientras respeta las recomendaciones de distanciamiento físico.



### Si se encuentra mal a consecuencia del calor, pare la actividad que esté desarrollando.

Intente situarse en un lugar fresco y pida ayuda. Si tiene síntomas relacionados con la COVID-19, recuerde permanecer en casa.

## ¿QUÉ HACER ANTE UNA PERSONA CON UN GOLPE DE CALOR?

Si se presentan síntomas tales como calambres, dolor de cabeza, mareos, náuseas o fatiga de forma prolongada (más de una hora), o se agravan, hay que contactar con el centro sanitario. Si nos encontramos con una persona que está sufriendo un golpe de calor, también podemos aplicar las siguientes sugerencias:

- ✚ Llame, antes que nada, al teléfono de emergencias 112.
- ✚ Coloque a la persona en un lugar a la sombra.
- ✚ Quítele la ropa para airearle.
- ✚ Si está consciente, colóquele la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua.
- ✚ Conviene refrescarle con agua fría o hielo, sobre cara y axilas.
- ✚ Si está inconsciente, colóquele tumbado de lado con las piernas flexionadas.
- ✚ Recuerde que no debe darle líquidos a una persona inconsciente.