

QUENTE QUENTE

FRÍO

FRÍO

41°C

PROTEXERTE DA CALOR ESTÁ MÁIS PRETO DO QUE CRES

Este tríptico pode ser unha solución
e está máis preto do que cres.



Escanea e descubre como protexerte
da calor con hábitos saudables.

 Cruz Vermella

CANDO FAI MOITA CALOR, COIDARSE PODE PARECER COMPLICADO

Pero como no xogo, a solución adoita estar máis preto do que pensamos.

Pequenos xestos poden axudarche a protexer a túa saúde.



Por que é importante?

A calor intensa obriga ao noso corpo a facer un maior esforzo para manter a súa temperatura normal, o que pode afectar á nosa saúde.

Persoas máis vulnerables

A calor non afecta a todas as persoas por igual, algunhas son máis vulnerables:

- Persoas **maiores**.
- Nenos e nenas **menores de 4 anos**.
- **Persoas con enfermidades crónicas** ou que toman determinados medicamentos (consulta ao teu médico/a).
- Mulleres **embarazadas**.
- Persoas con **diversidade funcional**.
- Persoas con obesidade ou **exceso de peso**.
- Persoas que **traballan ao aire libre**.

COMO PROTEXERTE

Protexerte da calor é máis **sinxelo do que parece**. Ás veces está tan preto como un pequeno obxecto ou un xesto que marca a diferenza.

Roupa e protección

Viste roupa lixeira, folgada, transpirable e de cores claras.

Utiliza sombreiro ou **gorra** que protexa a cabeza, a cara e o pescozo.

Emprega **calzado fresco**, cómodo e que **permita a transpiración**.

Hidratación e alimentación

Bebe líquidos en abundancia (auga, zumes...), sempre que non exista contraindicación médica.

Evita bebidas alcohólicas, con cafeína ou excesivamente **azucradas**, xa que favorecen a deshidratación.

Realiza comidas lixeiras que axuden a repoñer as sales perdidas pola suor: ensaladas, froitas, verduras ou zumes.

Na casa

Permanece nas **estancias máis frescas**.

Baixa persianas, toldos ou cortinas para evitar que o sol entre directamente.

Ventila en las horas más frescas del día.

No exterior

Evita saír ou realizar esforzos durante as horas centrais do día.

Organiza as túas actividades a primeira hora da mañá ou ao solpor.

Se debes estar ao aire libre:

- **Busca a sombra** e descansa con frecuencia.
- **Protéxete do sol** con gorra, lentes e protección solar.
- **Refréscate** e bebe líquidos de forma regular.

Situacións especiais

Protexe a túa mascota: evita as horas centrais, busca sombra e hidrátala.

Nunca deixes nenos/as nin persoas maiores nun vehículo pechado ao sol.

Mantén os medicamentos en lugares frescos e sigue as indicacións médicas.

Se te expós ao sol

Utiliza protección solar adecuada (incluído protector labial), aplicándoa 30 minutos antes de saír e renovándoa regularmente.

Usa lentes de sol con protección fronte aos raios ultravioleta.

Evita produtos fotosensibilizantes como perfumes alcohólicos.



Sinais de alerta

Cando o corpo non consegue manter unha temperatura normal, poden aparecer síntomas que debemos recoñecer a tempo.

Esgotamento por calor

- Pel fresca e húmida.
- Pulso rápido e débil.
- Respiración acelerada e pouco profunda.

Golpe de calor

- Temperatura corporal elevada.
- Pel vermella, quente e seca.
- Pulso forte e acelerado.
- Dor de cabeza intensa.
- Mareo, náuseas ou confusión (incluso perda de coñecemento).

RECOÑECER ESTES SINAIS É CLAVE PARA ACTUAR A TEMPO

QUÉ FACER

Se ti ou outra persoa presentades síntomas, **actuar rápido pode marcar a diferenza.**

Se te atopas mal

- **Interrompe a actividade** que esteas realizando.
- Busca un **lugar fresco e ventilado.**
- **Hidrátate e pide axuda** se é necesario.

Se outra persoa se atopa mal

- Busca axuda médica o antes posible.
- Lévaa a un **lugar fresco.**
- **Baixa a súa temperatura corporal** con panos húmidos.
- Se está deitada e vomita, colócaa de lado e **mantén libres as vías respiratorias.**
- En caso de esgotamento por calor, **proporciona líquidos** (non alcohólicos).
- Se está inconsciente, **aplica primeiros auxilios básicos e busca axuda urxente.**



**QUENTE
QUENTE**

FRÍO

FRÍO

Para máis información podes dirixirte a:



Cruz Vermella

www.cruzroja.es 902 22 22 92