



Se te atopas mal interrompe a actividade que esteas a facer, intenta situarte nun sitio fresco e pide axuda.

Se unha persoa se atopa mal:

- ☀ Consegue axuda médica.
- ☀ Báixalle a temperatura corporal levándoa a un lugar fresco e aplicándolle panos mollados en auga. Se está tombada e vomita ladéalle a cabeza e mantén libres as vías aéreas.
- ☀ En caso de esgotamento por calor proporciona líquidos que non sexan bebidas alcohólicas.
- ☀ Se está inconsciente, aplica os protocolos básicos de primeiros auxilios para o mantemento de constantes e consegue axuda médica con urxencia.



Para máis información podes dirixirte a:



www.cruzvermella.org 902 22 22 92

Humanidade Imparcialidade Neutralidade Independencia Voluntariado Unidade Universalidade

EU PROTÉXOME

Campaña informativa ante a onda de calor



Cada vez máis preto das persoas  Cruz Vermella

Sabes que a calor afecta á túa saúde?

A calor intensa afecta ao noso sistema de control da temperatura, o noso termóstato interno. Habitualmente, cando vai calor o noso organismo produce suor que se evapora e refresca o corpo. Porén, os días de calor intensa obrigan a que o noso corpo faga un maior esforzo para manter a temperatura corporal normal.

A calor afecta a todas as persoas por igual?

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

- ☀ Persoas maiores.
- ☀ Persoas con enfermidades crónicas ou que toman de forma continua determinados medicamentos (consulta ao teu médico/a).
- ☀ Persoas con discapacidades.
- ☀ Persoas con sobrepeso.
- ☀ Nenos e nenas menores de 4 anos.
- ☀ Mulleres embarazadas.



Que efectos inmediatos pode ter a calor?

Se non conseguimos manter unha temperatura corporal normal podemos sufrir mareos, cambras, un golpe de calor ou esgotamento por calor. Os síntomas máis frecuentes asociados a estes dous últimos son:

Golpe de calor

- ☀ Temperatura elevada.
- ☀ Pel vermella, quente e seca.
- ☀ Pulso forte e acelerado.
- ☀ Dor palpitante de cabeza.
- ☀ Mareo, náuseas e confusión (incluso perda de consciencia).

Esgotamento por calor

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

Protéxete da calor!

Os problemas de saúde asociados ás altas temperaturas pódense evitar con medidas moi sinxelas. Protéxete con...

A túa alimentación e hidratación

- ☀ Bebe líquidos en abundancia (auga, zumes...) sempre que non exista contraindicación médica evitando as bebidas alcohólicas, as que conteñan cafeína (xa que aumentan a perda de líquidos) ou as que estean excesivamente azucradas.
- ☀ Fai comidas lixeiras que che axuden a repoñer as sales perdidas polo suor (ensaladas, froitas, verduras, gazpachos ou zumes).

A túa vestimenta

- ☀ Usa roupa lixeira, non apertada, que transpire e de cores claras.
- ☀ Utiliza un sombreiro de á ancha, gorros ou similares que protexan cabeza, cara, orelas, tempas e parte posterior do pescozo.
- ☀ Emprega un calzado fresco, cómodo e que transpire.



Organizando as túas actividades no exterior (rúa, campo, etc.)

- ☀ Centra as actividades no exterior durante as primeiras horas do día ou ao atardecer evitando realizalas durante as horas centrais do día, sobre todo se son de alta intensidade.
- ☀ Se tes que facer actividades no exterior durante as horas de calor non esquezas procurar:
 - Permanecer na sombra e descansar.
 - Protexerte do sol: utiliza un sombreiro que resgarde a cabeza e o pescozo, gafas de sol e cremas de protección solar.
 - Refréscate (bebe líquidos, refresca a cabeza...).

No fogar

- ☀ Permanece nas estancias máis frescas.
- ☀ Baixa as persianas, toldos, cortinas... evitando que o sol entre directamente.

Durante as viaxes

- ☀ Nunca deixes a nenos/as nin a persoas maiores no interior dun vehículo pechado.
- ☀ Utiliza o aire acondicionado ou abre as ventás.
- ☀ Dá especial atención aos cambios bruscos de temperatura que se producen ao entrar e saír de vehículos aumentando progresivamente a temperatura no interior.
- ☀ Cando fagas unha viaxe longa descansa, leva líquidos para hidratarte e refréscate.



E se te vas expoñer ao sol

- ☀ Utiliza unha protección solar adecuada (incluíndo protector labial), aplicándoa 30 minutos antes de saír de casa de forma xenerosa e renovándoa regularmente.
- ☀ Evita os produtos fotosensibilizantes (perfumes alcohólicos...).
- ☀ Protexe os teus ollos con gafas de sol adecuadas (protección 100% fronte a raios ultravioletas e radiación azul visible).