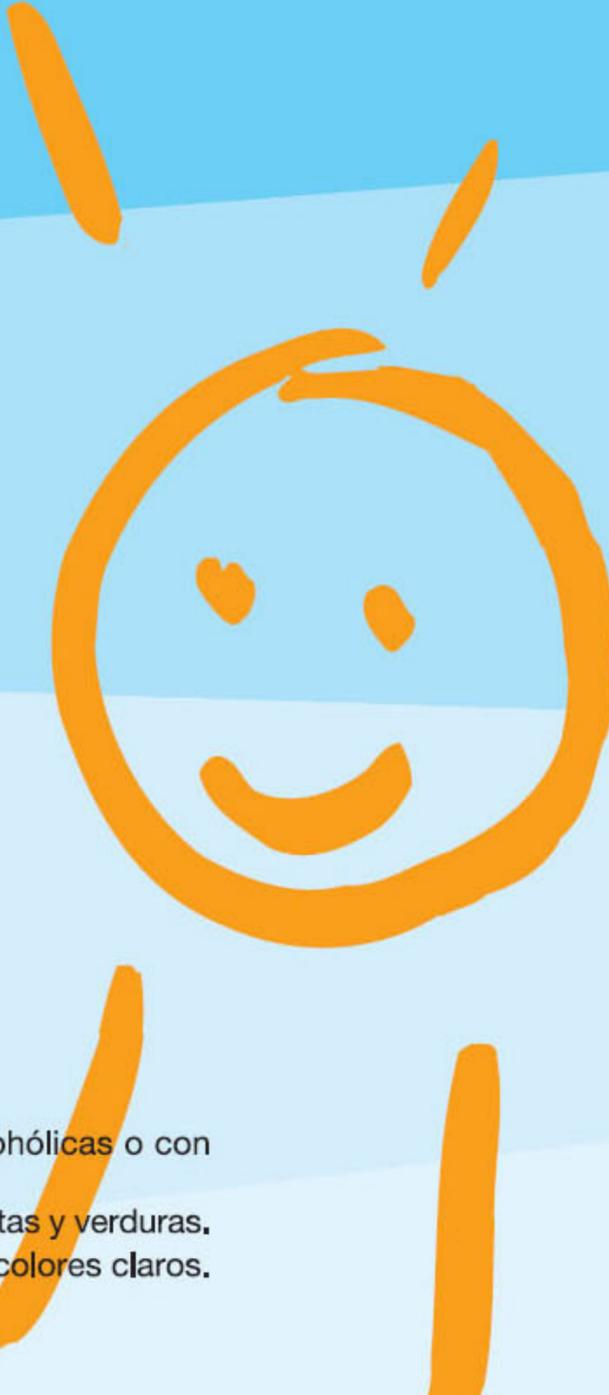


Información sobre la “ola de calor”



¿Qué entendemos por “Ola de Calor”?

La situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una extensa zona geográfica y que se mantiene durante varios días consecutivos.

¿Quiénes tienen más peligro?

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas con mucha obesidad.
- Personas con una actividad que requiere esfuerzo físico.
- Personas enfermas o que tomen determinados medicamentos.

¿Qué puede hacer en los días muy calurosos?

- **Beba abundante agua y líquidos**, no son adecuadas las bebidas alcohólicas o con cafeína, las bebidas para deportistas sí lo son.
- **Coma en pequeñas cantidades la comida**, preferentemente ricas en frutas y verduras.
- **Use ropa fina**, no apretada, que cubra la mayor superficie posible y de colores claros.
- **Utilice protección para los rayos solares.**
- **Evite esfuerzos físicos innecesarios.**
- **Utilice el aire acondicionado**, si dispone de él.
- **Planee las actividades** diarias cuando las temperaturas no son tan altas.
- **Vigile a los niños y ancianos**, compruebe su estado y su ingesta de líquidos.
- **No deje nunca a los niños, personas mayores o animales domésticos en un coche** aparcado durante los periodos de intenso calor.

Ante un enfermo por el calor:

Pida ayuda médica y mientras la obtiene, baje la temperatura llevándolo a lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha. Si está inconsciente y vomita, **ladéele la cabeza** y mantenga libres las vías aéreas.

- Recuerde que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona, se las puede facilitar su médico.
- Si se produce una ola de calor en la Comunidad Valenciana, la Conselleria de Sanitat informará a la población y activará las medidas adecuadas.

Teléfono de interés:

Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112

Informació sobre l'onada de calor”



Què entenem per “onada de calor”?

La situació de calor intensa, sovint molt humida, que afecta una zona geogràfica extensa i que es manté durant uns quants dies consecutius.

Qui té més perill en esta situació?

- Els xiquets menors de 5 anys.
- Les persones majors de 65 anys.
- Persones molt obeses.
- Persones amb una activitat que requerix esforç físic.
- Persones malaltes o que prenguen determinats medicaments.

Què pot fer en els dies molt calorosos?

- **Bega molta aigua i líquids.** No són adequades les begudes alcohòliques o amb cafeïna, sí que ho són les begudes per a esportistes.
- **Menge quantitats de menjar xicotetes,** sovint i preferentment riques en fruita i verdura.
- **Use roba fina,** no ajustada, que cobrisca la major superfície possible i de colors clars.
- **Use protecció per als rajos solars.**
- **Evite esforços físics innecessaris.**
- **Utilitze l'aire condicionat,** si en té.
- **Planege les activitats** diàries per a fer-les quan les temperatures no són tan altes.
- **Vigile els xiquets i els ancians.** Comprove el seu estat i que beuen líquids.
- **No deixes mai que els xiquets, les persones majors o els animals domèstics estiguen en un cotxe** aparcad durant els períodes de calor intensa.

Si està amb una persona malalta per la calor:

Demane ajuda mèdica i, mentre arriba, abaixe la temperatura portant la persona afectada a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps, o una dutxa. Si està inconscient i vomita, incline-li el cap i mantinga lliures les vies aèries.

- Recorde que tots els consells anteriors són de caràcter general; les recomanacions específiques per a cada persona li les pot facilitar el seu metge.
- Si es produïx una onada de calor a la Comunitat Valenciana, la Conselleria de Sanitat informarà la població i activarà les mesures adequades.

Telèfon d'interés:

Centre de Coordinació d'Emergències (CCE): 112