

ANEXO 2

RECOMENDACIONES ANTE DÍAS CON TEMPERATURAS EXTREMAS

Beba más líquidos

Beba más líquidos de lo habitual, preferentemente agua.

No espere a tener sed para beber.

Evite bebidas que contienen cafeína, alcohol o demasiado azúcar.

Consulte a su médico si le ha limitado la cantidad de líquido que puede beber o le ha recetado diuréticos.

Alimentación

Haga comidas ligeras (ensaladas, gazpacho, verduras, frutas...).

En casa

Cierre las ventanas y baje las persianas sobre las que dé el sol.

Aproveche los momentos de menos calor para ventilar y refrescar la casa.

Use ropa apropiada

Ropa holgada, ligera y de colores claros.

Calzado cómodo y fresco.

Refrésquese

Si nota mucho calor, tome duchas o baños fríos.

Con temperaturas superiores a los 35º dentro de casa, un ventilador no evitará las posibles consecuencias para la salud derivadas del calor.

Ir a un lugar cercano que tenga aire acondicionado le ayudará a recuperar energías para hacer frente de nuevo al calor.

Protéjase del sol

Durante las horas de más calor, procure no salir a la calle, si no es necesario.

Si tiene que salir,

Lleve la cabeza cubierta y use gafas de sol.

Evite el sol y busque la sombra.

Procure no hacer actividad física intensa y prolongada en las horas de más calor.

NUNCA se quede o deje a alguien en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

Cuide de las personas más frágiles

Cuide especialmente de que personas mayores, niñas y niños pequeños sigan estas recomendaciones.

Preste también atención a las personas que viven solas en sus domicilios.

Mas información:

<http://www.osanet.euskadi.net>