

Protégete del calor

¿Qué se puede hacer para proteger del calor a la **población infantil**?

- Ofrecerles agua, zumos, frecuentemente: cada 30 ó 60 minutos.
- Comidas ligeras, variadas, con ensaladas, picadillos, gazpacho y fruta.
- Ropa clara, suelta, poco ajustada al cuerpo, de algodón y tejidos transpirables.
- Protégelos del sol directo en la cabeza mediante sombreros, especialmente en la playa.
- Evitar juegos y actividades deportivas a las horas de mayor calor, entre las 12 y las 20 horas.
- Antes de iniciar un viaje en un vehículo que ha estado al sol, refrescarlo con agua, abrir las ventanillas, poner el aire acondicionado, hasta bajar la temperatura del vehículo.
- Evitar situaciones en las que puedan quedar encerrados: vehículos o lugares poco ventilados o sometidos a altas temperaturas.

¿Quiénes son más sensibles al “golpe de calor”?

- Los más pequeños, sobre todo los recién nacidos y lactantes de pocos meses.
- Los niños y niñas que padecen alguna enfermedad aguda por la que requieren mayores aportes de líquidos o, que tienen mayores pérdidas de agua y de sales minerales por: fiebre, vómitos, diarrea.
- Los que padecen alguna enfermedad crónica.
- En general, los niños y niñas que toman medicamentos.



Ayuntamiento de **Lebrija**
Delegación de Salud

