

Protégete del calor

¿Qué hacer cuando las temperaturas son muy elevadas?

- 1.- **PROTÉJASE** del calor. Evite las salidas y las actividades en las horas de más calor (de 11 de la mañana a 5 de la tarde).
- 2.- **MANTÉNGASE** fresco. Mantenga las ventanas cerradas mientras la temperatura de la calle sea mayor que la de su casa. Ábralas de noche.
- 3.- **BEBA** lo más posible, incluso sin sed, agua, zumos y refrescos.

RECUERDE: UNA PERSONA VÍCTIMA DE UN GOLPE DE CALOR ESTÁ EN PELIGRO

¿Qué riesgo puede existir en caso de mucho calor?

La exposición a elevadas temperaturas supone una agresión a nuestro organismo. Se corre peligro de deshidratación, el agravamiento de una enfermedad crónica o sufrir un golpe de calor.

El Golpe de calor:

Aparece cuando el organismo no puede controlar su temperatura que aumenta entonces rápidamente.

Se reconoce:

- 1.- Piel caliente, roja y seca.
- 2.- Dolores de cabeza, náuseas, somnolencia y sed intensa.
- 3.- Confusión, convulsiones y pérdida de conocimiento.
- 4.- Una agresividad inusual.



Ayuntamiento de Lebrija
Delegación de Salud

