

RECOMENDACIONES DE SALUD EN

#OLADECALOR



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Evita la exposición directa al sol entre las 12h y las 16h



Utiliza cremas protectoras adecuadas



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Busca lugares frescos y a la sombra



Haz ejercicio en las horas menos calurosas



Bebe abundante agua, suprime alcohol y cafeína



Para más información.



GENERALITAT
VALENCIANA

Conselleria de Sanidad
Universal y Salud Pública

Disfruta del verano con salud

#Oladecalor



Mantén la vivienda fresca y ventilada



Entre las 12h y las 16h evita la exposición directa al sol



Utiliza cremas protectoras adecuadas



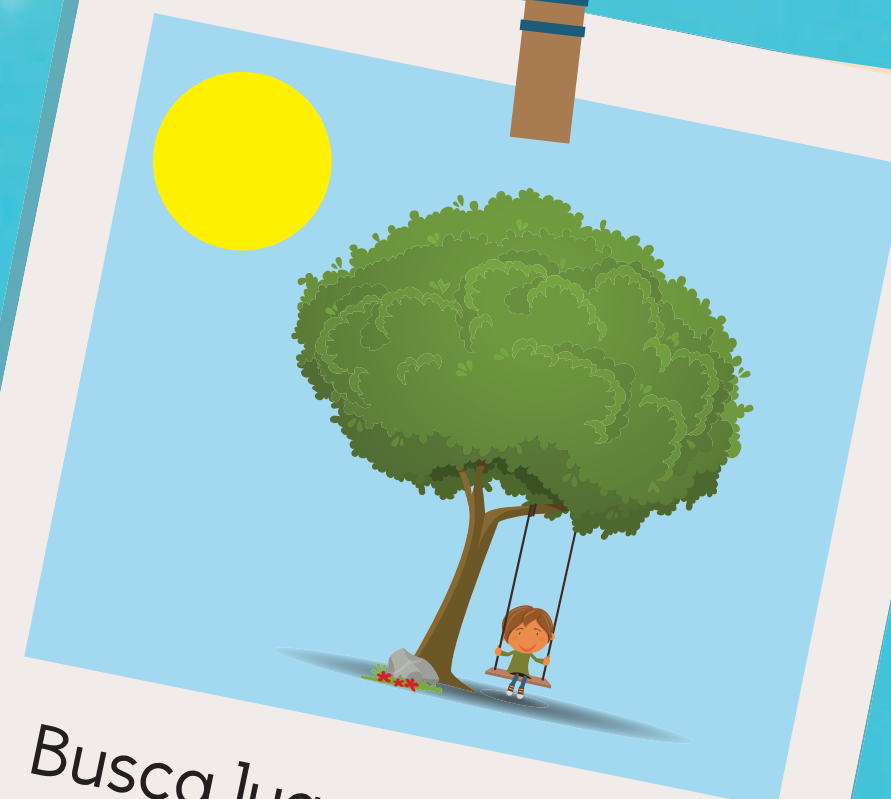
Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Busca lugares frescos y a la sombra



Bebe abundante agua, suprime el alcohol y la cafeína



Haz ejercicio en las horas menos calurosas

Para más información:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VEU



Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecalor



Mantén l'habitatge
fresc i ventilat



Entre les 12h i les 16h evita
l'exposició directa al sol



Utilitza cremes
protectores adequades



Protecció a persones majors,
malaltes i a la infància



Menja abundants ensalades,
fruites i verdures



No deixes ningú al cotxe,
tampoc la teua mascota



Busca llocs frescos
i a l'ombra



Beu aigua abundant
i evita l'alcohol i la cafeïna



Fes exercici en les
hores menys caloroses

Per a més informació:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
VEU



Enjoy summer in a healthy way

#Heatwave



Keep the house cool and ventilated



Avoid direct exposure to the sun between 12:00 a.m. and 4:00 p.m.



Use adequate protective sunscreen products



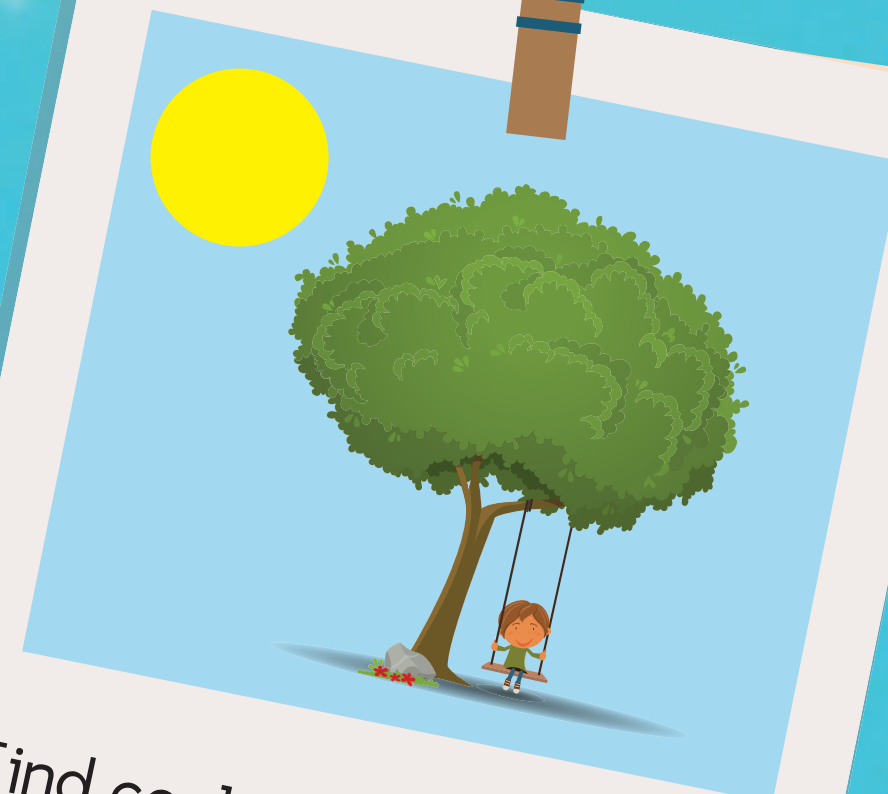
Keep the elderly, children and the sick safe



Eat plenty of salads, fruits and vegetables



Don't let anyone stay in the car, not even your pet



Find cool and shady places



Drink plenty of water and cut out alcohol and caffeine



Work out in the least hot hours of the day

For more information:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



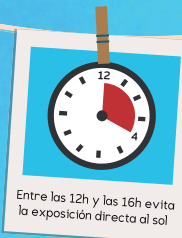
GENERALITAT
VALENCIANA

TOTS
A UNA
veu





Mantén la vivienda fresca y ventilada



Entre las 12h y las 16h evita la exposición directa al sol



Utiliza cremas protectoras adecuadas



Protección a personas mayores, enfermas y a la infancia



Come abundantes ensaladas, frutas y verduras



No dejes a nadie en el coche, tampoco a tu mascota



Busca lugares frescos y a la sombra



Bebe abundante agua, suprime el alcohol y la cafeína



Haz ejercicio en las horas menos calurosas

Disfruta del verano con salud

#Oladecalor

Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.
- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.
- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12 y las 16 horas.
- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.
- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.
- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.

- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.
- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.
- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.

Evite problemas de salud originados por el calor

Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y pase poco tiempo al sol.

Calambres musculares por actividad física excesiva o elevada sudoración:

- Suspenda la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.
- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

Agotamiento por calor consecuencia de la pérdida excesiva de los fluidos y sales corporales. Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora.

Golpe de calor.

Es un problema grave: el cuerpo es incapaz de regular su temperatura, que se va incrementando rápidamente y puede alcanzar los 40,6 °C. Los síntomas principales son: calor, sequedad y piel roja, pulso rápido, dolor intenso de cabeza, confusión y pérdida de conciencia.

- Llame a urgencias: sin ayuda médica urgente, un golpe de calor puede ser fatal.
- Mientras se espera, enfriar el cuerpo, estar en una habitación oscura, poner paños de agua fría sobre el cuerpo o darle un baño o ducha fría.

Para más información:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>

 GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

TOTS
A UNA
VEU

 112
TELÈFON
D'EMERGENCIES
EUROPEU



Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecalor

Mesures preventives davant de la calor

- Beveu molta aigua, encara que no tingueu set, almenys 2 litres al dia; eviteu l'alcohol i la cafeïna.
- Dutxeu-vos o preneu un bany, amb aigua temperada, en els moments de calor més intens.
- Eviteu l'excés de sol, sobretot entre les 12 i les 16 hores.
- Mengeu fruita i verdura. Eviteu els menjars abundants.
- A casa, situeu-vos a les zones més fresques, tanqueu les persianes i finestres, i obriu a la nit per a ventilar.
- Ajudeu les persones més fràgils del seu entorn: persones majors, malaltes, dependents i a la infància.
- Si sou d'edat avançada, preneu medicació o patiu una malaltia crònica, acudiu al vostre Centre de Salut i consulteu les mesures complementàries que heu d'adoptar.

D.L.: V-1737-2019

- Utilitzeu roba lleugera i ampla, preferentment de cotó i de colors clars.
- Si eixiu al carrer, preneu mesures de protecció: barret, ulleres de sol i crema protectora solar. Busqueu l'ombra.
- No deixeu mai ningú en un vehicle tancat o estacionat, tampoc la vostra mascota.
- Si feu esport, eviteu les hores centrals del dia.

Eviteu problemes de salut originats per la calor

Per evitar les **cremades solars**:

- Utilitzeu cremes de protecció solar i passeu poc de temps al sol.

Si teniu **rampes musculars** per activitat física excessiva o elevada sudoració:

- Suspeneu l'activitat que esteu realitzant i descansu en un lloc fresc.
- No participeu en cap activitat física intensa de llarga duració.
- Beveu suc diluït en aigua o begudes per a esportistes.
- Acudiu al vostre Centre de Salut si les rampes duren més d'una hora.

Esgotament per calor per pèrdua excessiva dels fluids i sals corporals. Els símptomes principals són: mal de cap, cansament, debilitat, marejos, nàusees o desmai.

- Descansea en un lloc fresc.
- Beveu suc diluït en aigua o begudes per a esportistes.
- Acudiu al vostre Centre de Salut si els símptomes duren més d'una hora.

Colp de calor.

És un problema greu: el cos és incapaç de regular la temperatura, que augmenta ràpidament i pot arribar als 40,6 °C. Els símptomes principals són calor, sequedat i pell roja, pols ràpid, dolor intens de cap, confusió i pèrdua de consciència.

- Telefoneu a urgències: sense ajuda mèdica urgent, un colp de calor pot ser fatal.
- Mentre espereu, refredeu el cos, situeu-vos en una habitació fosca, apliqueu draps d'aigua freda sobre el cos o preneu un bany o una dutxa freda.

Per a més informació:
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT
VALENCIANA
Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

TOTS
A UNA
VEU

