



D. Asensio Martínez Agraz, Alcalde del Ayuntamiento de Sevilla la Nueva

HACE SABER:

En relación con el Plan de Alerta y Prevención de los efectos sobre la salud de las olas de calor y que nos acercamos a la época estival y por tanto de riesgo por calor, en dicho plan se informa de las medidas adecuadas para proteger la salud frente al calor tanto a población en general como a grupos específicos como población vulnerable y a las personas implicadas directamente en el cuidado de la población vulnerable.

En las comidas:

- Haga comidas ligeras que la ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor (que contengan ensaladas, frutas, verduras, gazpachos o zumos)
- Beba líquidos en abundancia (agua, zumos...) siempre que no exista contraindicación médica.
- Evite las bebidas alcohólicas o que contengan cafeína.

En el exterior (en la calle, en el campo, etc.):

- Si tiene que permanecer en el exterior, procure estar en la sombra.
- Si puede, evite las actividades en el exterior en las horas centrales del día, sobre todo, si son intensas.
- Si tiene que hacer actividades en el exterior durante las horas de calor no olvide descansar, protegerse del sol y refrescarse (beba líquidos, refrésquese la cabeza, utilice un abanico)

A nivel personal:

- Intente refrescarse de forma continua (tomar una ducha o un baño...)
- Use ropa ligera, no apretada y de colores claros.
- Use un sombrero de ala ancha, gorros o similares que protejan cabeza, cara, orejas, sienes y parte posterior del cuello.
- Utilice un calzado fresco, cómodo y que transpire.

Si tiene algún problema de salud:

- Consulte con su médico acerca de las medidas suplementarias que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.
- Siga tomando sus medicamentos recetados por su médico. No se automedique.
- Si se encuentra mal, pare la actividad que esté haciendo, intente situarse en un sitio fresco y pida ayuda.

ANTE CUALQUIER EMERGENCIA QUE SE PRODUZCA, LLAME AL TELÉFONO DE EMERGENCIAS COMUNIDAD DE MADRID 112

D. Asensio Martínez Agraz
Alcalde-Presidente