

## PRECAUCIONES ANTE OLAS DE CALOR.

La existencia de **temperaturas demasiado elevadas** (superiores a 40°C), puede producir graves problemas a la salud de las personas aunque no estén expuestas directamente al sol. Tome medidas protectoras.

- **El calor ambiental** puede ser muy peligroso, especialmente para niños, ancianos y personas con problemas en las vías respiratorias. No permanezca prolongadamente en un ambiente de alta temperatura.
- **En verano evite largas exposiciones al sol**, tanto si se encuentra en reposo como andando o trabajando, sobre todo cuando existan olas de calor agobiantes. Evite el fuerte sol de mediodía.
- **No realice grandes esfuerzos** físicos bajo el sol. Aplíquese cremas protectoras y procure ponerse a la sombra.
- **La piel de los niños** es muy sensible al sol, por lo que deben protegerse con sombrero, camiseta y lociones protectoras.
- **En caso de enrojecimiento** de la piel beba abundante líquido y aplique compresas de agua fría sobre la cabeza. Los ungüentos de calamina o de zinc enfrían y suavizan las quemaduras solares.
- **Tras una larga exposición al sol** no se introduzca repentinamente en agua fría, vaya aclimatando su organismo poco a poco a la nueva temperatura.
- **Un proceso de deshidratación** puede suceder como consecuencia de una permanencia prolongada en un ambiente de alta temperatura. En estos casos ingiera líquido con sales y no realice esfuerzos físicos.
- **Ante una víctima** que presente manifestaciones de insolación, manténgala en sitio fresco, cúbrala la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías, y de le a beber agua con sal y bicarbonato. Si la intensidad o la persistencia de los síntomas lo aconsejan debe procurarle asistencia médica.