

- 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 calumnia 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 debe a beber agua con sal y bicarbonato. Si la intensidad o la persistencia de los síntomas lo aconsejan debe procurarle asistencia médica.