OLA DE CALOR

- Presta especial atención a niños y ancianos, vigila su ingesta de líquidos. Los menores de 5 años y los mayores de 65 son los más vulnerables, así como las personas muy obesas, enfermas o que tomen determinados medicamentos. También las personas con una actividad que requiere esfuerzo físico deben tener mucha precaución.
- Procura exponerte al sol el menor tiempo posible y emplea protección solar.
- Viste con ropa ligera, de colores claros y cubre la mayor parte del cuerpo, sobre todo la cabeza.
- Las comidas deben ser ligeras, con alimentos ricos en agua y sales minerales, como fruta y verduras. Bebe mucha agua.
- Evita el ejercicio físico prolongado, sobre todo en las horas centrales del día.
- No dejes nunca a nadie en el interior de un vehículo cerrado.
- En tu domicilio mantén ventanas y persianas cerradas si en el exterior hay mayor temperatura, especialmente en aquellas fachadas expuestas al sol.
- Busca las habitaciones más frescas de tu domicilio, hidrátate con agua y zumos de frutas, toma duchas y emplea los sistemas de refrigeración que tengas a su alcance.
- No consumas bebidas alcohólicas pues favorecen la deshidratación u otras de carácter diurético como el té o muy azucaradas.

En caso de **emergencia** llama al **1 1 2**

AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE SEGURIDAD