



CONSEJOS UTILES

Teniendo en cuenta las condiciones climáticas de nuestra provincia y con la intención de minimizar los efectos negativos del sol y el calor.

LA DIRECCIÓN PROVINCIAL DE DEFENSA CIVIL
Le brinda una serie de consejos y recomendaciones para tener en cuenta en esta temporada de verano



Durante los días de mucho calor,
refrésquese cada vez que lo
necesite (siempre con conciencia y
uso racional del agua)



Beba agua abundantemente y consiga que niños y ancianos también lo hagan (podemos incluir las bebidas con minerales, o preparado casero: solución de 1 litro de agua + 8 cucharaditas de te de azúcar y 2 de sal).



Protéjase de la exposición directa al sol
Trate siempre de mantenerse a la sombra
(Gorras y viseras, nunca vienen mal).
Como así también el uso de sombrillas.



Evite realizar esfuerzos físicos en las horas de más calor (salir a correr a las 4 de la tarde no es la mejor idea, hágalo en lo posible a primeras horas del día o cuando va cayendo el sol).



Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados (tratemos de no salir innecesariamente a la calle en horas picos de calor).



Use ropa clara, ligera y que deje transpirar
(los colores claros reflejan la luz y
dispersan el calor; preferiblemente de
algodón).



Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, adultos mayores y enfermos crónicos (cuidemos los extremos de la vida)

Proteja especialmente a los menores de tres años no dejando que estén expuestos al sol.



- Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y sus efectos.
- Si está tomando medicación, compruebe que ésta no afecta a la sensibilidad de la radiación ultravioleta.



Balneario de Laguna Oca

Evite la exposición al sol en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas).
Evite exposiciones prolongadas o dormirse al sol.



Proteja adecuadamente la piel, la cabeza y los ojos, utilizando sombreros o gorros, anteojos de sol y protector solar.



Use cremas con un **Factor de Protección Solar** adecuado, 30 minutos antes de exponerse al sol. renovando cada dos horas y después del baño.

Consulte al dermatólogo cual es el recomendado según su tipo de piel.

ATENCIÓN

Señales de peligro por golpe de calor

- ✓ Agotamiento : mareo, piel fría, palidez extrema o rostro sonrojado; puede llevar a dolor de cabeza, náusea, vómito.
- ✓ Insolación : la piel aumenta de temperatura, y toma color rojo; irritabilidad, respiración agitada, pulso débil pero acelerado; puede desembocar en desmayo.

CON ESTOS SINTOMAS ACUDA URGENTE AL MEDICO





EN CASO DE GOLPE DE CALOR PROCEDA DE LA SIGUIENTE MANERA

- La víctima de golpe de calor debe ser llevada a un lugar fresco y puesta en posición cómoda.
- Debe ingerir agua lentamente a razón de un vaso cada quince minutos (nunca alcohol ni líquidos con cafeína, como té o café).
- Debe ser desprendida de ropas inútiles, y refrescada con paños mojados. Acondicionador de aire es indicado, pero si no existe en el entorno, usar ventiladores eléctricos o abanicos.

Recuerde que la insolación encierra un peligro de muerte, sobre todo para niños y gente mayor.

ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR!!!!

