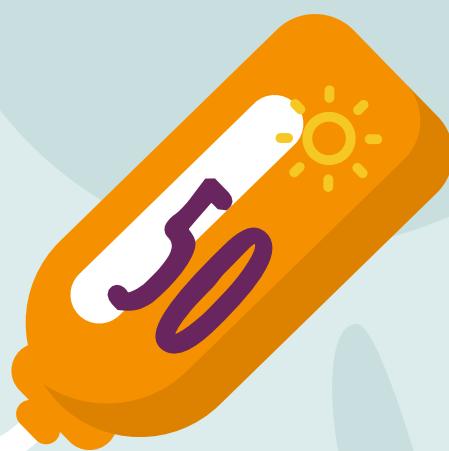


# CÓMO COMBATIR LAS ALTAS TEMPERATURAS

**Protegerse del sol**, evitando salir a la calle y hacer esfuerzos físicos en las horas de más calor.



Utilizar **cremas protectoras** adecuadas.

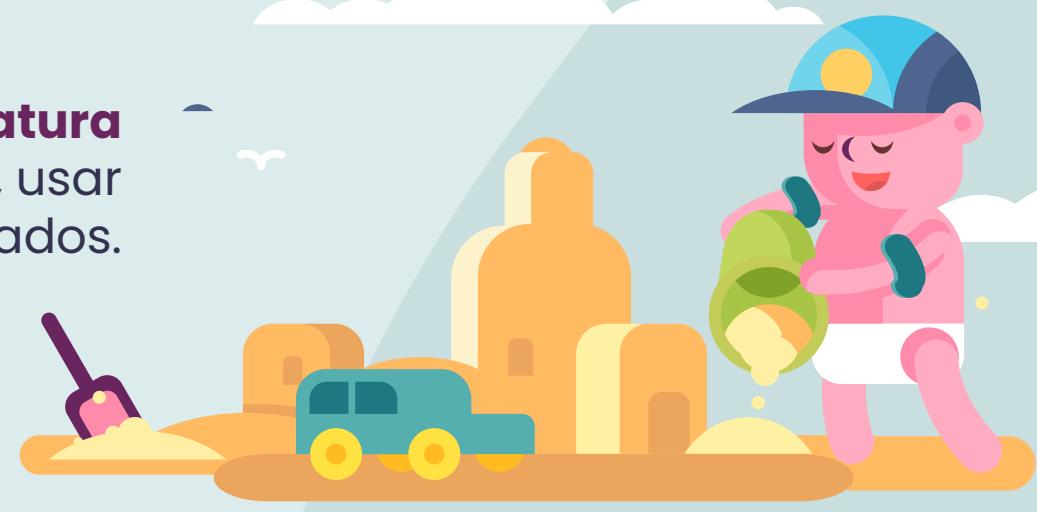
Beber **abundantes líquidos** de manera frecuente y comer con moderación, evitando excesos. Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas. Comer abundantes ensaladas, frutas y verduras.

Buscar **lugares frescos** y a la sombra.



Mantener la **vivienda fresca y ventilada**. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

Llevar ropa holgada de tejidos ligeros. Estar a **temperatura fresca: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca**, usar aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados.



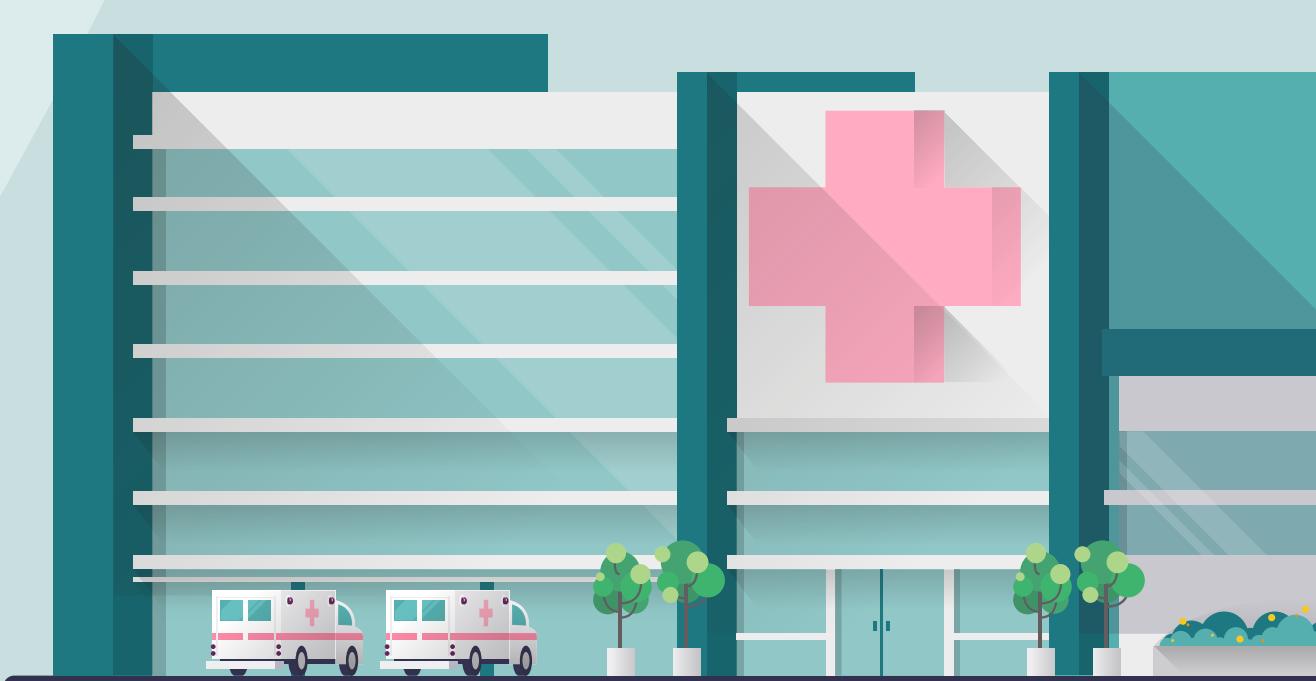
Extremar el **cuidado de la gente mayor y enfermos**. Contactar al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.

Nunca dejar a nadie, **personas o mascotas, en un vehículo** en verano, ni por un breve espacio de tiempo.



En los lugares de trabajo: Extremar el cumplimiento de las **medidas preventivas para reducir el riesgo** de estrés térmico.

**Consultar a los servicios sanitarios** ante la aparición de fiebre alta, pérdida de conciencia, mareo o confusión y en caso de que esté tomando algún medicamento.



Para más información.

A través de la web de la Conselleria de Sanidad Universal y Salud Pública (<https://www.san.gva.es/ca/ola-de-calor>) puede obtenerse diariamente información sobre los niveles de riesgo por temperatura previstos y más información sobre medidas preventivas.