Boletín de Información Olas de calor. Comunidad de Madrid

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

Martes, 1 de agosto de 2023

NIVEL DE RIESGO: 1

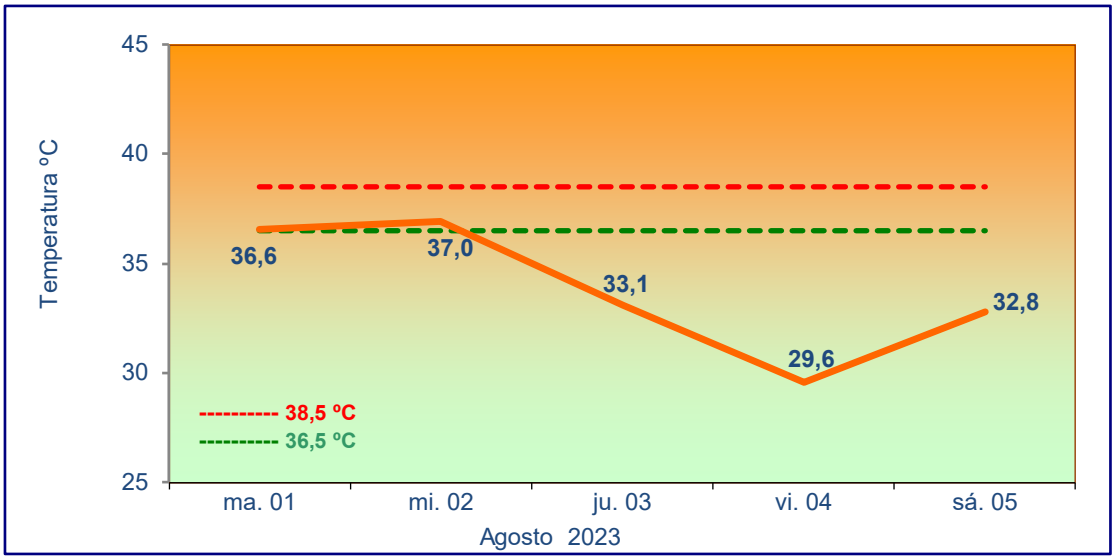
PRECAUCIÓN

Por Tªs máximas previstas para hoy, 1 de agosto, y mañana, miércoles 2, que superan los 36,5 ºC sin superar los 38,5ºC

Tª máxima prevista para hoy: 36,6 ºC

Tª máxima registrada ayer: 37,1 ºC

Evolución de las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas máximas previstas en los observatorios de Barajas, Cuatro Vientos, Getafe y Retiro. Datos meteorológicos facilitados por la Agencia Estatal de Meteorología. Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

La máxima fiabilidad de las previsiones meteorológicas alcanza las 72 horas.

NIVEL 0: NORMALIDAD	
NIVEL 1: PRECAUCIÓN (ALERTA 1)	
NIVEL 2: ALTO RIESGO (ALERTA 2)	
El nivel de alerta se define en función del riesgo establecido por las temperaturas máximas previstas para hoy y los próximos 4 días y la temperatura máxima registrada ayer, siendo **aplicable a toda la región**	

Para más información Calor y Salud

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental
Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

PROTÉJASE DEL CALOR

RECUERDE BEBER AGUA CON FRECUENCIA

Incluso aunque no sienta sed.
Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado.
Evite las bebidas muy azucaradas, el café, el té y la cola. Y también las alcohólicas.

PROTEJA LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol.
Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.

REFRÉSQUESE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa.
Refrésquese con paños húmedos o dúchese.

COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!

PROTÉJASE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera y protector solar, para prevenir además de las insolaciones, el cáncer de piel.

NO SEA IMPRUDENTE

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.
¡Ni deje que otros los hagan!

ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

En caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.

PROTEJA A SU BEBÉ

Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños.
Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.

AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben ser acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

Proteja su salud

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Ante cualquier emergencia causada por el calor, solicite ayuda en el

TELÉFONO 112