Boletín de Información Olas de frío

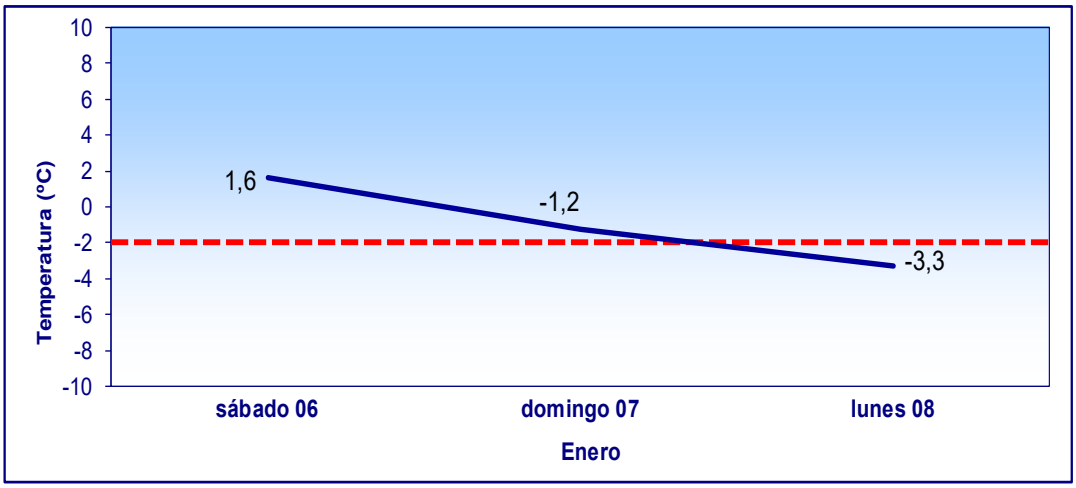
VIGILANCIA DE RIESGOS AMBIENTALES EN SALUD

Viernes, 5 de enero de 2024

ACTIVADA ALERTA
POR OLA DE FRÍO
Por temperatura mínima prevista para **el lunes 8 de enero** inferior a 2 grados bajo cero

TEMPERATURA MÍNIMA REGISTRADA EN LA MADRUGADA DE HOY: 5,2 ºC

EVOLUCIÓN DE LAS TEMPERATURAS MÍNIMAS PREVISTAS PARA LOS PRÓXIMOS 3 DÍAS



Elaboración propia a partir de la media de las temperaturas mínimas 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 **alerta por ola de frío** se activa cuando la Tª mínima prevista, para al menos uno de los próximos 3 días, es **inferior a -2 ºC**

Para más información

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

Recomendaciones frente al frío

El frío agrava las enfermedades que afectan al corazón y a los pulmones, favorece los resfriados, las infecciones bronquiales y la gripe, entre otras.

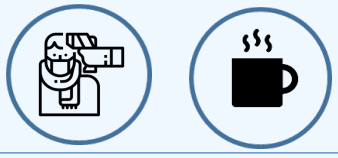
Son particularmente vulnerables a los efectos del frío, las personas mayores, con dolencias crónicas (cardíacas, respiratorias, etc.), los bebés, y las personas sin hogar o con privaciones económicas.

TAMBIÉN CUANDO LLEGUE EL FRÍO

Siga las recomendaciones para protegerse del coronavirus (COVID-19)

CONSERVE EL CALOR

Mantenga encendida una fuente de calor. Cierre bien puertas y ventanas. Deje pasar el sol lo máximo posible



Abríguese adecuadamente, mejor con varias capas de ropa, y asegúrese de que tiene suficiente comida y sus medicamentos

Evite estar quieto mucho tiempo
La actividad física combate el frío y beneficia la salud

EVITE RIESGOS

Tenga precaución con estufas de leña y gas para evitar incendios e intoxicaciones por monóxido de carbono

Evite beber alcohol. Al principio produce calor pero después puede llegar a provocar hipotermia.

Manténgase siempre bien informado de las previsiones meteorológicas antes de salir de casa

Respire por la nariz, no por la boca. El aire se calienta en la nariz y disminuye el frío que llega a los pulmones

CUIDE DE LOS DEMÁS

Extreme la precaución para evitar caídas cuando se producen heladas en la calle

Esté pendiente de los más vulnerables. En caso necesario, contacte con su centro de salud, farmacia, servicios sociales de su Ayuntamiento o llame al 112

Póngase las vacunas que le corresponda por edad relacionadas con el invierno y el frío (gripe, COVID-19, neumococo…)

Comunidad de Madrid
Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD