

## Lunes, 5 de agosto de 2024

**NIVEL DE RIESGO: 2**

**ALTO RIESGO**

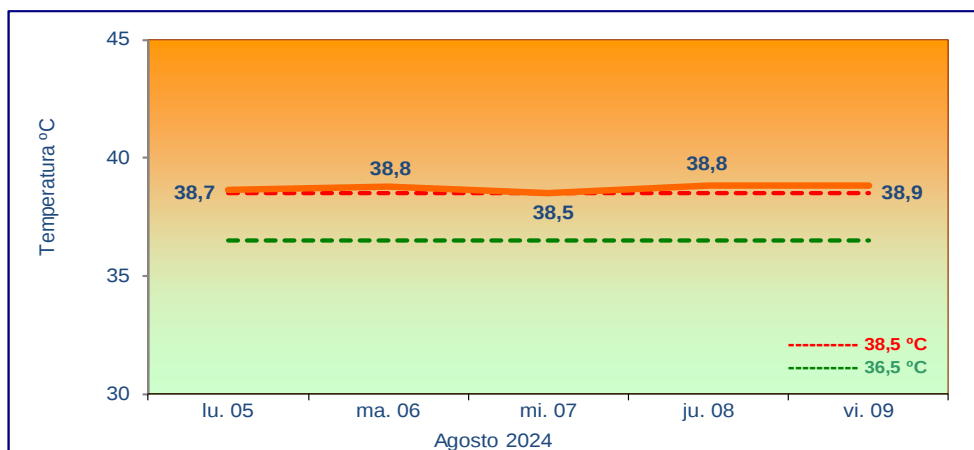
Por T<sup>as</sup> máximas previstas para el lunes, el martes, el jueves y el viernes **superiores a 38,5 °C**

T<sup>a</sup> máxima prevista para hoy: **38,7 °C**

T<sup>a</sup> máxima registrada ayer: 37,9 °C



**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 AEMET (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 T<sup>as</sup> máximas previstas para hoy y los próximos 4 días y la T<sup>a</sup> máxima registrada ayer. Para la desactivación se tiene en cuenta, además, la temperatura máxima registrada el día anterior. **El nivel de alerta es aplicable a toda la región.**

**Índice UV máximo previsto para hoy**

(Fuente: AEMET)



[Para más información Calor y Salud](#)  
[Protección solar: Recomendaciones y consejos](#)

Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental  
Área de 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.

#### 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!

#### 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.

#### ACUDA A SU CENTRO DE SALUD



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

#### REFRÉSQUESE



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

#### 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.

#### COMA FRESCO Y SANO



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

#### 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.

#### 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.

## *Proteja su salud*



Dirección General de Salud Pública  
CONSEJERÍA DE SANIDAD

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

TELÉFONO

