


¿Quieres hacer algo por los demás?



La Protección Civil depende principalmente de las personas que, a través de la prevención, generamos un entorno más seguro para todos.

Si tienes más de 16 años, un poco de tiempo libre, capacidad de compromiso, quieres formarte en primeros auxilios y tienes ganas de ayudar a los demás de una manera voluntaria y altruista, ... ¡NO LO DUDES!, únete a nuestro equipo de Protección Civil

 T. 671 66 76 33

Escanea el código
y apúntate



DISEÑO ESJM

MEDIDAS PREVENTIVAS A ADOPTAR ANTE OLAS DE CALOR

La Agencia de Protección Civil y Emergencias proporciona una serie de recomendaciones a la población para prevenir posibles emergencias derivadas de episodios de calor.



@avpc.ee



proteccion.elespinar



pcivil@aytoelespinar.com

Entre las medidas a adoptar, están: evitar las actividades al aire libre en las horas centrales del día —entre las doce de la mañana y las seis de la tarde—, así como prestar atención a la población de riesgo, que incluye personas mayores, pacientes con enfermedades crónicas (como pueden ser hipertensión, diabetes, cardiopatías...) y menores de cinco años.

ESPECIAL ATENCIÓN

Se recuerda además la importancia de beber de manera regular, incluso aunque no se tenga sed, y abstenerse si es posible de la ingesta de comidas copiosas y calientes.

La exposición prolongada al sol puede traer consigo la aparición de un golpe de calor, cuyos síntomas suelen ser dolor de cabeza y mareos, náuseas y vómitos, temperatura corporal elevada - incluso por encima de 40°C, con ausencia de sudoración, calentamiento de la piel, desorientación...

El concepto de autoprotección recogido en la Ley 17/2015 de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil, se configura como un deber, de modo que toda actividad que potencialmente pueda tener efectos catastróficos debe realizarse con la debida cautela y diligencia en las medidas de autoprotección.

PROTECCIÓN CIVIL EL ESPINAR



Para ayudar a una persona que sufre un golpe de calor, se recomienda colocarla a la sombra, refrescar con agua fría o hielo —en especial en cuello, axilas, abdomen y/o ingles.—, despojarle de ropa para airearla, y en el caso de que se encuentre consciente, animarle a que beba agua.

Además, se hace un llamamiento a la población para que, en el periodo de vigencia de alertas, se extreme la precaución en el uso del fuego al aire libre para evitar que se declare un incendio.

Hábitos saludables ante las olas de calor

Ante el calor, viste o usa:

- Ropa ligera, de colores claros y que transpire.
- Sombreros, gorras, etc. que cubran la cabeza, cara, orejas, sienes...
- Calzado fresco, cómodo y que transpire.
- Gafas de sol adecuadas.

- Mantén el hogar fresco: bajando las persianas, toldos, cortinas; apagando la mayor cantidad posible de dispositivos eléctricos, usando el aire nocturno para enfriar el hogar.

- Permanece en las estancias más frescas de la casa.

- No dejes a niñas, niños, personas mayores ni animales en vehículos estacionados.

- Viaja con el aire acondicionado o abriendo las ventanas.

- Ten cuidado con los cambios bruscos de temperatura que se producen al entrar o salir del coche.

- Hidrátate abundantemente durante los viajes.