

Recomendaciones ante la alerta de Temperaturas Máximas

By Ortega

Fri Aug 13 13:11:11 WEST 2021

Noticias



Compartimos las recomendaciones del Gobierno de Canarias ante la alerta de #TemperaturasMáximas ([https://www.facebook.com/hashtag/temperaturasmaximas?__eep__=6&__cft__\[0\]=AZUIkcgNY9eK54XrGsjpY9Iz6e_0u-ww_k9DU4T28maNkaOSFmv_8W5iND5ZUERzf567JG4KGs-kgeP-r1rGu7ya1mE4ISywUCQTqSMWQ3eXjtbMfYhy6g2DuLR-teOG40fdWi8cw2ddhrxIhNzcUcHbu5i_5HlrN9xhbI0eKLtqNVffHVuaV7K7mN1O9ENYiAg&__tn__=*NK-R](https://www.facebook.com/hashtag/temperaturasmaximas?__eep__=6&__cft__[0]=AZUIkcgNY9eK54XrGsjpY9Iz6e_0u-ww_k9DU4T28maNkaOSFmv_8W5iND5ZUERzf567JG4KGs-kgeP-r1rGu7ya1mE4ISywUCQTqSMWQ3eXjtbMfYhy6g2DuLR-teOG40fdWi8cw2ddhrxIhNzcUcHbu5i_5HlrN9xhbI0eKLtqNVffHVuaV7K7mN1O9ENYiAg&__tn__=*NK-R)) declarada a través de la Dirección General de Seguridad y Emergencias a partir de hoy, 13 de agosto.

Protéjase del sol y el calor.

Se recomienda permanezca en los lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible.
En la calle, evite el sol directo.

Lleve una gorra o un sombrero, utilice ropa ligera, de colores claros y que no sea ajustada.

Procure caminar por la sombra, estar bajo una sombrilla en la playa y descansar en lugares frescos en la calle o en espacios cerrados que estén climatizados.

Lleve agua y beba a menudo.

Nunca deje a niños o a personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

Evite salir y hacer ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día que es cuando hace más calor.
Reduzca la actividad física en las horas de más calor.

Tome comidas ligeras y regulares, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales.

No tome bebidas alcohólicas. Evite las comidas muy calientes y que aporten muchas calorías.

Para cualquier solicitud de información llame al teléfono 012.

Leer el resto de recomendaciones en el siguiente link <https://bit.ly/2VJtXeh> (<https://bit.ly/2VJtXeh?fbclid=IwAR08K55eUioRC4xuHEXjVKWyWViqwyqSZNk9Iru5m68Izq4hq2AyJwYvYKQ>)
Cuidar y cuidarse #ESVIDA ([https://www.facebook.com/hashtag/esvida?__eep__=6&__cft__\[0\]=AZUIkcgNY9eK54XrGsjpY9Iz6e_0u-ww_k9DU4T28maNkaOSFmv_8W5iND5ZUErzf567JG4KGs-kgeP-r1rGu7ya1mE4ISywUCQTqSMWQ3eXjtbMfYhy6g2DuLR-teOG40fdWI8cw2ddhrxlhNzcUcHbu5i_5HlrN9xhbl0eKLtqNVffHVuaV7K7mN1O9ENYiAg&__tn__=*NK-R](https://www.facebook.com/hashtag/esvida?__eep__=6&__cft__[0]=AZUIkcgNY9eK54XrGsjpY9Iz6e_0u-ww_k9DU4T28maNkaOSFmv_8W5iND5ZUErzf567JG4KGs-kgeP-r1rGu7ya1mE4ISywUCQTqSMWQ3eXjtbMfYhy6g2DuLR-teOG40fdWI8cw2ddhrxlhNzcUcHbu5i_5HlrN9xhbl0eKLtqNVffHVuaV7K7mN1O9ENYiAg&__tn__=*NK-R)). Seamos responsables Nivel 4: <https://bit.ly/37vzPKS> (https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fbit.ly%2F37vzPKS%3Ffbclid%3DIwAR1-8tn_V-_cP_aWNUdm_CAFLcLHPEoVzemP9yO2OoSVkwcd05VCj8TwCPU&h=AT0ez5O8YgaHUPEqENGAO_2gXJnHPQIXLy)