



RECOMENDACIONES: OLAS DE CALOR **(TEMPERATURAS ALTAS PERSISTENTES Y/O TEMPERATURAS ALTAS** **EXTREMAS)**

((112))
SOS DEIAK

Se recomienda seguir las actualizaciones de los pronósticos a través de Euskalmet <http://www.euskalmet.euskadi.eus> y Twitter (@Euskalmet y @112_SOSDeiak).

La Dirección de Atención de Emergencias y Meteorología del Gobierno Vasco ante el riesgo de olas de calor (temperaturas altas persistentes y/o temperaturas altas extremas) y con el objeto de prevenir o mitigar las posibles consecuencias negativas que pudieran ocasionar, recuerda las recomendaciones de autoprotección del Departamento de Salud:

A LA POBLACIÓN EN GENERAL:

Como medidas preventivas:

- Beber abundantes líquidos especialmente agua para evitar el riesgo de deshidratación. No esperar a tener sed para beber. Evitar las bebidas que contienen alcohol, cafeína o demasiado azúcar.
- Hacer comidas ligeras (ensaladas, gazpacho, verduras, fruta, etc.).
- Cerrar las ventanas y bajar las persianas sobre las que dé el sol, aprovechando las horas de menos calor para ventilar y refrescar la casa.
- Usar ropa adecuada, holgada, ligera, de colores claros y que deje transpirar, además de calzado cómodo y fresco.
- Procurar no salir a la calle durante las horas de más calor.
- Si hay que salir, llevar la cabeza cubierta y gafas de sol buscando siempre la sombra.
- Si se hace ejercicio al aire libre, practicarlo en las horas de menos calor.
- Nunca quedarse o dejar a una persona o animal en un vehículo estacionado y cerrado aunque esté a la sombra.
- Preste especial atención a bebés y niños/as pequeños/as, mayores y personas con enfermedades que puedan agravarse con el calor y la deshidratación como, por ejemplo, las enfermedades cardíacas.
- Las personas ancianas, sobre todo las que viven solas o son dependientes, pueden tener dificultades en adoptar medidas protectoras, por lo que deberían ser visitadas al menos una vez al día por un miembro de la familia, amigo/a, vecino/a y, en su caso solicitar la colaboración de los servicios sociales.

- Consulte a su médico ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con las altas temperaturas (debilidad, fatiga, mareos, náuseas, desmayo...).
- Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.

Como medidas a tomar en caso de emergencia:

- En el caso de que alguna persona sufra de una insolación, manténgala en sitio fresco, cúbrale la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías, y déle a beber agua con sal y bicarbonato.
- Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

En caso de emergencia, llame al **((112))**

A LOS AYUNTAMIENTOS

Como medidas preventivas:

- Alerta al personal indicado en el plan de actuación municipal para estas situaciones contemplado en su plan de emergencia. En su defecto, activen los servicios municipales que puedan actuar en dichas situaciones (policía local, agrupaciones de voluntarios, bienestar social, etc.).
- No olvide que dispone de una emisora TETRA de la Red de Emergencia Municipal para contactar con Centro de Coordinación de Emergencias SOS Deiak.

Como medidas a tomar en caso de emergencia:

- Informe a la población de su municipio de la situación de riesgo por temperaturas altas persistentes y/o temperaturas altas extremas y de las medidas preventivas recomendables.

En caso de emergencia, llame al **((112))**

A LOS SERVICIOS ACTUANTES EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

- Alerta al personal indicado en su plan de contingencia para estas situaciones. En su defecto, activen los posibles refuerzos que consideren oportunos.
- Adecuen los medios y recursos a la situación indicada.
- En el caso de activación de alguna Mesa tanto de Seguimiento como de Crisis se les informará oportunamente y en su caso se les convocará a las que estén previamente definidas.