



RECOMENDACIONES: ALTAS TEMPERATURAS **(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 altas temperaturas (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:

Sigue las recomendaciones del Departamento de Salud.

- ¡Hidrátate bien! Bebe agua y líquidos frecuentemente
- Come alimentos ligeros: ensaladas, gazpacho, verduras y frutas.

- Usa ropa holgada, ligera y que transpire.
- Evita salir a la calle y hacer actividad física intensa durante las horas de más calor.
- Si sales, lleva la cabeza cubierta y busca la sombra.

- Mantén la casa fresca, baja las persianas y cierra las ventanas durante las horas de calor.
- Si sientes mucho calor, refresca el cuerpo, la cara y las manos con agua fresca.
- Mantén tus medicinas en un lugar fresco.

- Presta especial atención a bebés, menores, mayores, mujeres embarazadas y lactantes y personas con enfermedades crónicas.
- Visita a tus personas mayores, especialmente si viven solas.
- Nunca dejes a una persona o animal en un vehículo estacionado y cerrado, aunque esté a la sombra.

- Ante síntomas que se prolonguen más de una hora y estén relacionados con el calor, busca atención sanitaria y permanece en un lugar fresco.
- Si alguien está inconsciente y vomita, ladéale la cabeza y mantén 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.