



Entidad Local Menor
Real Cortijo de San Isidro

BANDO

D. ANTONIO MOROLLÓN PARDO
ALCALDE

AVISO POR OLA DE CALOR

Los Servicios de Salud de la Comunidad de Madrid, informan de aviso por Ola de Calor

NIVEL DE RIESGO 2, ALTO RIESGO

Por temperaturas máximas previstas para el domingo 25 y el lunes 26 superiores a 38,5 °C

CONSEJOS ANTE UNA OLA DE CALOR

¿QUIÉNES DEBEN ESTAR PROTEGIDOS ESPECIALMENTE DEL CALOR?

- Las personas mayores, discapacitadas y los niños menores de 5 años.
- Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo).
- Las personas que tomen alguna medicación habitualmente.
- Las personas que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre cuando hay temperaturas elevadas.

¿QUÉ EFECTOS PRODUCE EL EXCESO DE CALOR?

- Calambres, por pérdida de sales.
- Agotamiento: malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.
- Golpe de calor: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°, inestabilidad al andar, mareos...

¿CÓMO PROTEGERSE DEL CALOR?

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre 12:00 a 18:00 horas).
- Beba más líquidos sin esperar a tener sed, sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día.
- No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Descanse con frecuencia a la sombra.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, galas de sol y cremas protectoras solares.
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.
- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación.
- Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas.

**ANTE CUALQUIER EMERGENCIA QUE SE PRODUZCA,
LLAME AL TELÉFONO 112.**

EL ALCALDE PEDÁNEO
Antonio Morollón Pardo
D.ANTONIO MOROLLÓN PARDO
24-6-2023



ENTIDAD LOCAL MENOR REAL CORTIJO DE SAN ISIDRO

Plaza Mayor, 8 Real Cortijo San Isidro 28300 Aranjuez Tfno. 91 891 05 09 www.realcortijosanisidro.com