



PARA EL DÍA 10 DE JULIO HAY UNA PREDICCIÓN PARA LA RIBERA DEL EBRO (TUDELA) DE **ALERTA AMARILLA POR EXCESO MANTENIDO DE ALTAS TEMPERATURAS AMBIENTALES (TEMPERATURAS POR ENCIMA DE 36°C LA T MAX Y 20°C LA T MÍN PARA LA ZONA DE LA RIBERA DEL EBRO).**

	TUDELA (Fuente AEMET)	
	Tª Max	Tª MÍN
Día 6 de julio	34	18
Día 7 de julio	37	19
Día 8 de julio	35	22
Día 9 de julio	35	19
Día 10 de Julio	37	21

Fuente: <http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/tudela-id31232>
(revisado el 06/07/2016)

RECORDAR:

El calor excesivo puede afectar a todos, pero especialmente a niños y personas mayores o enfermas.

Puede producir problemas de salud como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, con temperatura corporal de 39°C o más, dolor de cabeza, confusión o pérdida de conocimiento, que necesitan atención sanitaria.

Esto pasa porque el sistema habitual de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga mucho. Pero se puede prevenir favoreciendo los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.

PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD LE RECOMENDAMOS:

Beber más agua y líquidos frescos a menudo.

Estar fresco: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...)



Protegerse del sol, evitando salir a la calle en las horas de más calor, poniéndose a la sombra...

No hacer esfuerzos físicos (trabajo, ejercicio físico, compra, limpieza...) al sol ni en las horas de más calor

Cuidar especialmente a la gente mayor: Contactar con ellos (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.

En los lugares de trabajo: Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas para reducir el riesgo de estrés térmico.

Consultar en los Servicios de salud enseguida si hay temperatura muy alta sin otra causa o alteraciones del estado de consciencia.

Os recordamos la importancia de la declaración de casos por patología relacionada al calor al teléfono de guardia 620598903.

Pamplona a 6 de Julio de 2016
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra