



Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

**D. IGNACIO VÁZQUEZ CASAVILLA, ALCALDE-PRESIDENTE
DEL AYUNTAMIENTO DE TORREJÓN DE ARDOZ (MADRID)**

Hace saber

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS EFECTOS DEL INCREMENTO DE LAS TEMPERATURAS

Ante el incremento de las temperaturas, desde el Ayuntamiento de Torrejón de Ardoz se informa a la población de consejos útiles para prevenir sus efectos negativos.

Para evitar golpes de calor, principalmente a niños, personas mayores o las que sufran enfermedades o afecciones respiratorias, se recomienda:

- Beber suficientes líquidos, aunque no se tenga sed
- Evitar exponerse al sol en las horas centrales del día, desde las doce de la mañana a las 18:00 horas.
- Reducir la actividad física y en caso de realizarla, descansar a la sombra.
- Frecuentar espacios con aire acondicionado.
- Llevar cubierta la cabeza.
- Vestir ropa ligera y calzado cómodo y transpirable.
- Tener bajadas las persianas en el hogar.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Utilizar cremas solares.
- Hacer comidas ligeras que aporten a nuestro cuerpo el agua y los minerales necesarios.
- Consumir abundante agua y frutas.
- Mantenerse informado sobre la calidad del aire a través de medios de comunicación o las páginas web: www.madrid.org y www.ayto-torrejón.es

En caso de precisar cualquier información adicional o ante la aparición de los síntomas de un golpe de calor, no dude en acudir a su Centro de Salud o llamar al teléfono de emergencias 112.

Torrejón de Ardoz, a 11 de agosto de 2021.

ALCALDE PRESIDENTE

Fdo. Ignacio Vázquez Casavilla



BANDO

www.ayto-torrejón.es