



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 los efectos de las elevadas temperaturas propias de esta época del año.

Para evitar golpes de calor y prevenir cualquier problema, 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-torrejon.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 25 de junio de 2020.

ALCALDE PRESIDENTE

Fdo. Ignacio Vázquez Casavilla



BANDO

www.ayto-torrejon.es