

# Información sobre la “ola de calor”

## ¿Qué entendemos por “Ola de Calor”?

La situación de calor intenso, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una extensa zona geográfica y que se mantiene durante varios días consecutivos.

## ¿Quiénes tienen más peligro?

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas con mucha obesidad.
- Personas con una actividad que requiere esfuerzo físico.
- Personas enfermas o que tomen determinados medicamentos.

## ¿Qué puede hacer en los días muy calurosos?

- **Beba abundante agua y líquidos**, no son adecuadas las bebidas alcohólicas o con cafeína, las bebidas para deportistas sí lo son.
- **Coma en pequeñas cantidades la comida**, preferentemente ricas en frutas y verduras.
- **Use ropa fina**, no apretada, que cubra la mayor superficie posible y de colores claros.
- **Utilice protección para los rayos solares.**
- **Evite esfuerzos físicos innecesarios.**
- **Utilice el aire acondicionado**, si dispone de él.
- **Planee las actividades** diarias cuando las temperaturas no son tan altas.
- **Vigile a los niños y ancianos**, compruebe su estado y su ingesta de líquidos.
- **No deje nunca a los niños, personas mayores o animales domésticos en un coche** aparcado durante los periodos de intenso calor.

## Ante un enfermo por el calor:

Pida ayuda médica y mientras la obtiene, baje la temperatura llevándolo a lugar fresco y aplicando agua en paños o ducha. Si está inconsciente y vomita, ladéele la cabeza y mantenga libres las vías aéreas.

- Recuerde que todos los consejos anteriores son de carácter general, las recomendaciones específicas para cada persona, se las puede facilitar su médico.
- Si se produce una ola de calor en la Comunidad Valenciana, la Conselleria de Sanitat informará a la población y activará las medidas adecuadas.

## Teléfonos de interés:

Centro de Información y Coordinación de Urgencias (CICU): 900 161 161  
Centro de Coordinación de Emergencias (CCE): 112

# Information on “Heat Waves”

## What do we mean by “heat wave”?

We mean a situation of intense heat, often with high humidity levels, covering a wide geographical area and lasting for several consecutive days.

## Who are in most danger?

- Children under 5 years old.
- Elderly people over 65 years old.
- People suffering from obesity.
- People who carry out activities that require physical effort.
- Sick people or people undergoing medication.

## What should we do on very hot days?

- **Drink plenty of water and refreshments**, avoid alcoholic beverages or drinks with caffeine, drinks for sportspeople are particularly suitable.
- **Eat small amounts of food**, preferably fruit and vegetables.
- **Wear loose**, thin clothing, not tight cloths. The clothing should cover as much of the body as possible and should be light in colour.
- **Use protection against sunlight.**
- **Avoid unnecessary physical effort.**
- **Use air conditioning** if it is available.
- **Plan you daily activities** for when temperatures are not at their highest.
- **Keep a close check on children and elderly people** and make sure they take in liquids.
- **Never leave children, elderly people or pets in cars** that are parked during the hottest times of the day.

## If someone suffers from a heat stroke:

Seek medical help and while it is coming try to reduce the body temperature by taking the person to a cooler place and rubbing them with damp cloths or showering them. If the person is unconscious and vomiting, turn their head to one side and keep their breathing system clear of obstructions.

- Remember that all the advice given above is of a very general nature; the specific recommendations for each person can be obtained from your doctor.
- If a heat wave arises in the Valencian Community, the Health Authority will inform the population and will take suitable action.

## Telephone numbers of interest:

Emergencies Information and Coordination Centre (CICU): 900.161.161  
Emergencies Coordination Centre (CCE): 112