

# Defensa Civil de Tupungato insta a tomar precauciones ante la ola de calor

31 enero, 2024



**Una de las recomendaciones es utilizar protector solar, además se advierte que no está permitido bañarse en cauces de agua.**

Teniendo en cuenta que Mendoza es la única provincia del país cubierta al 100% por una alerta roja por calor extremo, las autoridades locales informan a la comunidad algunos consejos para evitar riesgos asociados a las altas temperaturas. Además, para garantizar la seguridad y el bienestar de todos, advierte que no está permitido bañarse en cauces de agua.

## Recomendaciones

Hidratarse constantemente: es crucial mantenerse bien hidratado durante todo el día. Se recomienda el consumo

regular de agua y evitar bebidas con alto contenido de cafeína o azúcares, ya que pueden contribuir a la deshidratación.

Usar ropa ligera: en lo posible colores claros y con tejidos transpirables ayudará a enfrentar las altas temperaturas de manera más efectiva. Protegerse la cabeza con gorras o alguna prenda.

Aplicarse protector solar: para evitar quemaduras y proteger la piel de los daños causados por la radiación ultravioleta. Se aconseja utilizar un factor de protección adecuado y renovar la aplicación cada pocas horas.

Evitar actividades al aire libre en las horas pico: buscar sombra y limitar las actividades al aire libre durante las horas más calurosas del día, generalmente entre las 11 y las 18h.

Vigilar a grupos vulnerables: prestar especial atención a las infancias, adultos mayores y personas con condiciones médicas preexistentes, ya que son más propensos a sufrir complicaciones relacionadas con el calor.

No meterse a cauces, pozos o presas de agua.

Nadar en zonas permitidas: elegir áreas de baño habilitadas y supervisadas, suelen ser más seguras y cuentan con medidas de seguridad establecidas. Mantener una estrecha vigilancia sobre niñas y niños en todo momento. Asegurarse de que utilicen chalecos salvavidas si es necesario y explicarles la importancia de respetar las normas de seguridad.

Cuidar a los animales: evitar las horas más fuertes del día para sacarlos a pasear. Mantenerlos hidratados, asegurando que tengan siempre agua fresca y limpia a su alcance.

Una buena acción ciudadana es disponer recipientes con agua fuera de las viviendas o comercios, en lo posible bajo una zona sombría para los animales.

Seguir estas sugerencias, permitirá a la población transitar el verano de manera segura y mitigar los riesgos asociados a la ola de calor y a los baños.

La prevención y el cuidado personal son fundamentales para garantizar un período estival sin contratiempos.