

# El Municipio de Tunuyán brinda recomendaciones para cuidarse de la ola de calor

28 noviembre, 2022



El Servicio Meteorológico Nacional informó como continúa el clima en las próximas horas en Mendoza. La ola de calor que afecta a todo el país hará ascender la temperatura estos días.

Ante el panorama, se emitió una alerta amarilla por el extremo calor que se registrará esta semana en gran parte de Mendoza, con temperaturas cercanas a los 35°C. La advertencia rige para el Gran Mendoza, la zona Este y el Valle de Uco. Según indicó el SMN, se trata de un efecto alto en la salud.

Por ello, la Municipalidad de Tunuyán deja a disposición una serie de recomendaciones a tener en cuenta:

- Beber mucha agua durante la jornada.
- Comer alimentos frescos, frutas y verduras.

-Usar ropa suelta, de materiales ligeros y de colores preferentemente claros.

-Utilizar sombreros, lentes de sol y protectores solares de factor 15 o más, evitando exponerse al sol entre las 11 y las 17 horas.

-Intentá no realizar actividad física en horas de mucha exposición solar o en ambientes calurosos.

-Evitar ingerir alcohol y disminuir el consumo de bebidas con cafeína o comidas calientes.

-Evitar actos públicos en lugares cerrados, sin ventilación.

-Antes de subirse a un coche, abrir ventanas y dejar que se enfríe.

Para hacer frente al golpe de calor y evitar la deshidratación, se pueden poner en práctica estas medidas sencillas.

Fuente: Prensa Municipalidad de Tunuyán