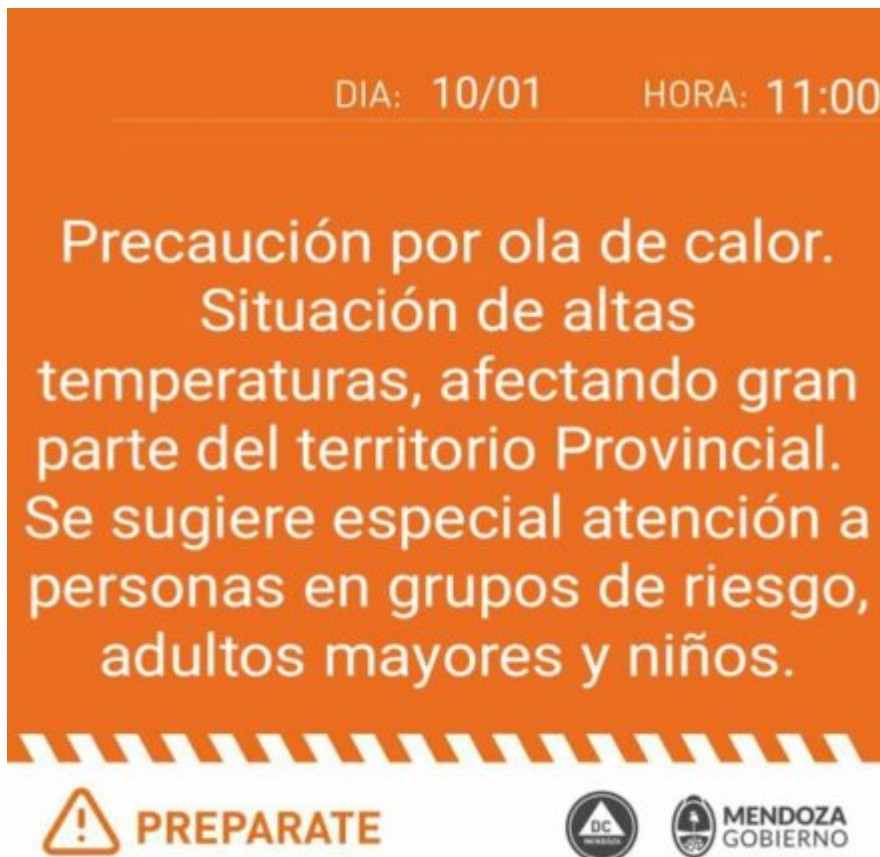





Emiten alerta por el calor: tené en cuenta estas recomendaciones

10 enero, 2022



DIA: 10/01 HORA: 11:00

Precaución por ola de calor.
Situación de altas temperaturas, afectando gran parte del territorio Provincial. Se sugiere especial atención a personas en grupos de riesgo, adultos mayores y niños.

 **PREPARATE**  

Las máximas pueden superar los 40 grados. El calor extremo se mantendrá toda la semana, por lo que se brindan medidas para prevenir el golpe de calor.

Según lo informado por el Servicio Meteorológico Nacional se espera que la ola de calor que azota a la provincia continúe durante varios días con máximas que rondarán entre los 36°C y 40°C. Asimismo los especialistas advierten que estas temperaturas podrían ser aún más elevadas, y las máximas pueden superar los 40 grados. Estas altas temperaturas aumentan el riesgo de sufrir un golpe de calor o una descompensación. Beber abundante agua, usar ropa suelta y permanecer en lugares frescos, son algunas de las medidas a

realizar para evitar malestares físicos.

Desde el Ministerio de Seguridad del Gobierno de Mendoza emitieron un alerta por el calor: “precaución por ola de calor, situación de altas temperaturas afectando gran parte del territorio provincial. Se sugiere especial atención a grupos de riesgo, adultos mayores y niños”.

Es importante poner mayor atención a las personas más vulnerables, que son los mayores de 65 años, los niños pequeños, en especial los menores que todavía no tienen la capacidad de demandar líquido, y quienes padecen enfermedades crónicas, respiratorias o cardíacas, hipertensión arterial, diabetes y obesidad, entre otras. Estos grupos deberán extremar los cuidados.

Desde Defensa Civil se aconseja: ingerir abundante agua durante todo el día, evitar el ejercicio físico al aire libre en horas de sol intenso y permanecer en lugares frescos. Además, es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas o muy dulces y las infusiones calientes. Asimismo, se recomienda usar ropa suelta, de materiales livianos y colores claros, y protegerse del sol poniéndose un sombrero y protector solar.

Todas estas medidas pueden prevenir el golpe de calor, la deshidratación o los trastornos gastrointestinales, entre otros problemas.

QUÉ HACER CUANDO HACE MUCHO CALOR

911 **SÍNTOMAS DE ALARMA**
 Dolor de cabeza y abdominal, náuseas, vómitos, calambres, fatiga, sed intensa, convulsiones, somnolencia, sudoración, respiración alterada



CUANDO HACE MUCHO CALOR LACTANTES Y NIÑOS PEQUEÑOS

911 **SÍNTOMAS DE ALARMA**
 Dolor de cabeza y abdominal, náuseas, vómitos, calambres, fatiga, sed intensa, convulsiones, somnolencia, sudoración, respiración alterada



CUANDO HACE MUCHO CALOR

ADULTOS MAYORES Y ENFERMOS CRÓNICOS

No salga en horas calurosas



Tome 2 litros de agua al día aunque no sienta sed

camine por la sombra y use lentes de sol.



Darse un baño diario o usar toallas húmedas



911

SÍNTOMAS DE ALARMA

Dolor de cabeza y abdominal, náuseas, vómitos, calambres, fatiga, sed intensa, convulsiones, somnolencia, sudoración, respiración alterada



DEFENSA CIVIL
MENDOZA



MENDOZA
GOBIERNO



Recomendaciones para cauces y espejos de agua



Está prohibido bañarse en los diques:

Potrillo

Cipolletti

Agua del Toro

El Tigre

Valle Grande

La Ley 8784 establece sanciones con trabajo comunitario al que utilice para bañarse canales de riego, represas, diques derivadores y cualquier obra hidráulica de la Provincia.



NO ingrese al agua inmediatamente después de comer, respete los tiempos de digestión



Si consumió alcohol, **NO** ingrese al agua



NO acampe en tierras bajas por posibles crecientes ni estacione su vehículo cerca de la orilla



Cuide a los menores



NO contamine el agua con basura.



Si va a pescar, busque zonas seguras y alejese de los suelos que no estén consolidados. Deberá contar con carnet habitante expedido por la Dirección de Recursos Naturales Renovables.



Si utiliza una moto náutica, deberá llevar traje térmico y chaleco salvavidas. El horario de uso es de 7 a 21 hs.

Ante una EMERGENCIA, llame al 911



MENDOZA GOBIERNO
Ministerio de Seguridad