



Consejos para protegerte del calor

Cuando hace calor,
es muy importante que te cuides.
Si sigues estos consejos,
puedes evitar enfermarse
y además, te sentirás mejor.
Proteger tu cuerpo
te ayudará a tener buen estado de salud.

Nos puedes encontrar en:



Calle Capitulares, 1. Córdoba



Llamando al 957 49 99 00 o al 957 47 80 50



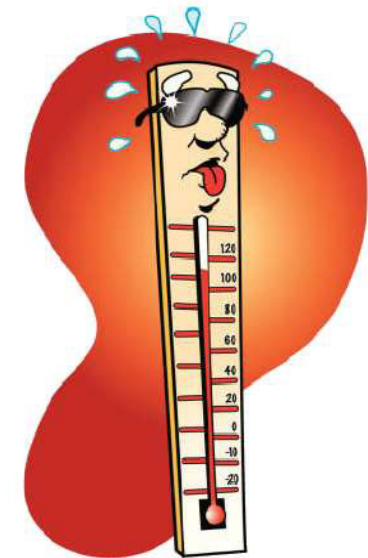
En el correo electrónico oac@ayuncordoba.es



En nuestra página web <https://www.cordoba.es/>



O en nuestras redes sociales ayuncordoba.es



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Unidad de Salud Pública

Cuando hace mucho calor, es importante cuidarse.

- 01 ▶ Quédate en casa en las horas más calurosas. No salgas de casa entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde. Si necesitas salir, camina por la sombra.
- 02 ▶ Usa ropa adecuada. Lleva ropa clara, amplia y de tejidos naturales, como el algodón. Ponte unos zapatos que dejen pasar el aire. Usa gafas de sol, sombrero y crema protectora para el sol.
- 03 ▶ Evita hacer ejercicio físico intenso en exterior cuando hace mucho calor. Si trabajas al aire libre, descansa varias veces al día y bebe agua.
- 04 ▶ Refresca tu cuerpo durante el día. Dúchate o mójate y haz pausas en tu actividad para descansar. Bebe agua muchas veces al día, incluso si no tienes sed.

- 05 ▶ Come de forma adecuada. Cuando hace mucho calor es mejor comer poca cantidad pero más veces al día. Come comida fresca que no esté muy caliente. Come frutas y verduras frescas.
- 06 ▶ Conserva bien los alimentos. Guarda la comida en la nevera. Comprueba siempre que la comida esté en buen estado.
- 07 ▶ No uses aparatos que den calor. No uses el horno, la tostadora o el secador de pelo si no es necesario.
- 08 ▶ Quédate en lugares frescos. Quédate en sitios con aire o ventilados. No te quedes dentro del coche parado o sin aire acondicionado.
- 09 ▶ Mantén fresca tu casa. Baja las persianas y los toldos. Abre las ventanas cuando refresque, por ejemplo, por la noche o por la mañana temprano.

- 10 ▶ Cuida a quienes más lo necesitan. Pon atención especial a bebés, niños y niñas y personas mayores que viven solas. Asegúrate de que están frescos, beben agua y comen bien.



¡Atención! Si tú o alguien nota:

- Dolor en los músculos o malestar en piernas, brazos u otras partes del cuerpo.
- Dolor de cabeza o ganas de vomitar.
- Sed muy fuerte.
- Cansancio intenso.
- Piel roja y caliente.
- Fiebre muy alta.
- Mareos o problemas al caminar.

llama al **teléfono 112** para pedir ayuda.



Teléfono 112: Es el número de teléfono al que debes llamar en una emergencia. Por ejemplo, si estás enfermo o enferma, hay un incendio o un accidente. La llamada es gratis y te atienden rápido, todos los días, a cualquier hora.