Cruz Roja Elda aconseja qué hacer ante la llegada de la primera ola de calor

15/06/2017

Cruz Roja y la Concejalía de Salud han iniciado el protocolo contra el calor | Jesús Cruces.

Se aproxima a Elda la primera ola de calor, en una semana que está siendo protagonizada por las altas temperaturas. Por ello desde la Concejalía de Salud y Cruz Roja han puesto en marcha la **campaña para afrontar el calor y han dado una serie de recomendaciones.**

Se recomienda **evitar la calle en las horas de más sol** y si es necesario, **buscar las sombras,** beber **mucha agua,** realizar **comidas no abundantes** y tomar **muchas frutas,** utilizar **crema solar, bajar las persianas y toldos** y estar en las estancias más frescas del hogar, a poder ser con aire acondicionado o ventiladores. También se debe **obviar la cafeína y tomar muchos líquidos, a ser posible ser bebidas azucaradas.** Se recuerda que **no hay que dejar las mascotas en los vehículos ni al sol**.

A pesar de que estas recomendaciones van especialmente dirigidas a **grupos de riesgo** como ancianos, niños, embarazadas, personas con enfermedades crónicas y personas que vivan solas, deben seguirlas todos los ciudadanos. El presidente de Cruz Roja, Ismael Estevan, ha afirmado que aunque todos los años son las mismas, "**por desgracia hay muchas personas que no las siguen y sufren las consecuencias**".