
PLAN CALOR

Recomendaciones ante el calor

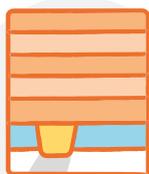


Ajuntament de
Barcelona



EN CASA

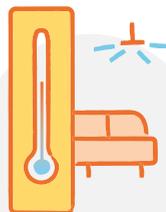
Controle la temperatura mediante las instrucciones siguientes:



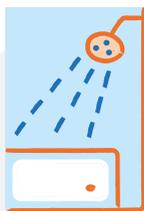
Durante las horas de sol, baje las persianas de las ventanas.



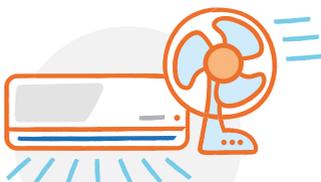
Abra las ventanas por la noche para refrescar la casa.



Quédese en las habitaciones más frescas.



Refréscase a menudo con duchas, toallas empapadas de agua...



Utilice algún tipo de climatización para refrescar el ambiente (ventiladores, aire acondicionado, abanicos...). Si no tiene aire acondicionado, intente pasar como mínimo dos horas al día en lugares climatizados (bibliotecas, cines, etcétera).

Beba mucha agua y cuide la alimentación



Beba agua y zumos de fruta tanto como pueda, incluso sin tener sed.



Evite las comidas muy calientes y las que aportan muchas calorías. Priorice las comidas ligeras.



No tome bebidas alcohólicas.

EN LA CALLE

Evite el sol directo

Procure andar por la sombra, permanezca bajo una sombrilla cuando esté en la playa y descanse en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados.



Lleve gorra, sombrero o paraguas.



Utilice ropa ligera (como la de algodón) de colores claros y que no sea ajustada.



Lleve agua y beba con frecuencia. Sobre todo los niños y niñas y personas mayores.



Mójese un poco la cara e, incluso, la ropa.



Evite que los niños y niñas y las personas mayores salgan en horas de mayor exposición solar.



Hidrate a los animales de compañía y no los saque a pasear en las horas de más sol.



Evite los trayectos en coche durante las horas de más sol y no se quede dentro con las ventanas cerradas.

En las horas más calurosas, limite la actividad física



Reduzca las actividades intensas.



Evite salir de casa durante las horas más calurosas (al mediodía).



Si en casa tiene demasiado calor y no dispone del confort térmico adecuado, puede ir a uno de los muchos equipamientos de la ciudad habilitados como refugios climáticos. Consulte el mapa en:

barcelona.cat/barcelona-pel-clima

¿Dónde puede informarse?

061 CatSalut
Respon

En caso de fiebre alta, dolor de cabeza, náuseas o sed intensa, llame a los servicios sanitarios (061).

Acuda con antelación a los/as **profesionales sanitarios y sociales** para prevenir los posibles problemas para su salud.

Siga las **predicciones meteorológicas** para saber qué días serán los más calurosos.

En la **farmacia** puede obtener más información sobre cómo se pueden evitar los problemas causados por el calor.

barcelona.cat/serveissocials