



Olas de Frio

Medidas Preventivas

- Prepare un botiquín de primeros auxilios y aquellos medicamentos que sean utilizados permanentemente o esporádicamente por todos o algunos de los miembros de la unidad familiar.
- Revise todos aquellos puntos por donde haya contacto con el exterior: cierres de ventanas, puertas, etc,...
- Cuide el aislamiento de la casa y evite las corrientes de aire.
- Tenga cuidado con las estufas de carbón, eléctricas y de gas, procurando que no estén próximas a visillos y cortinas.
- Los niños deben estar alejados de estufas y braseros.
- Tome precauciones para evitar el envenenamiento producido por el uso de braseros o estufas de leña, carbón o gas en lugares cerrados sin renovación de aire.
- Las personas más sensibles son los recién nacidos y lactantes, niños, ancianos y personas con enfermedades crónicas o en tratamiento. Estas personas deben evitar exponerse al exterior.
- Si va a salir al exterior, lleve preferiblemente varias prendas ligeras y cálidas antes que una sola prenda gruesa.
- Las manoplas proporcionan más calor que los guantes.
- Protéjase el rostro y la cabeza, impidiendo la entrada de aire muy frío en los pulmones.
- No realice esfuerzos físicos excesivos.
- El exceso de calor sudoración incrementa la pérdida de calor. Si tiene calor quítese alguna prenda.
- Preste atención a los boletines meteorológicos transmitidos por radio y televisión.

Más información en: www.proteccionciviltorrelavega.es