

ALERTA **NARANJA** EN TODA LA REGIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA POR TEMPERATURAS DE HASTA 41°C

Agencia Estatal de Meteorología informa de los fenómenos
previstos hasta el día 13 de julio

RECOMENDACIONES POBLACIÓN GENERAL

1. **HIDRATARSE AL MENOS CADA DOS HORAS, AUNQUE NO SE TENGA SED. MÍNIMO 2 LITROS DE AGUA DIARIOS. EVITAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y AZUCARADAS**



2. **AUMENTAR CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS. EVITAR COMIDAS COPIOSAS**

3. **EVITAR LA EXPOSICIÓN DIRECTA AL SOL. UTILIZAR GORRA O SOMBRERO PARA EVITAR INSOLACIONES**



4. **DUCHARSE VARIAS VECES AL DÍA O REFRESCARSE CON AGUA O TOALLITAS HÚMEDAS**

5. **VESTIR CON ROPA HOLGADA, LIGERA Y DE COLORES CLAROS**

6. **PERMANECER EN HABITACIONES FRESCAS. CERRAR VENTANAS Y CORTINAS DE VENTANAS EXPUESTAS AL SOL**



7. **ABRIR VENTANAS Y VENTILAR LAS VIVIENDAS DURANTE LA NOCHE**

8. **SI PRESENTA SENSACIÓN DE DEBILIDAD, MAREOS, CALAMBRES MUSCULARES, DOLOR DE CABEZA, NÁUSEAS U OTROS SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO, CESAR LA ACTIVIDAD QUE ESTÉ REALIZANDO, HIDRATARSE, REFRESCARSE Y, SI LOS SÍNTOMAS NO CESAN, ACUDIR AL SERVICIO DE URGENCIAS MÁS CERCANO**



