



Ayuntamiento de
Las Rozas de Madrid

BANDO

Don José de la Uz Pardos, Alcalde-Presidente del Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid

HACE SABER: Que la Concejalía de Sanidad, Consumo, y SAMER-Protección Civil, ante las **altas temperaturas y en prevención de los efectos del calor**, realiza las siguientes recomendaciones a la población:

- Permanezca en lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible, especialmente al mediodía.
- En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos. Si tiene que salir, cúbrase la cabeza con sombrero o gorra y vístase con ropa de tejidos ligeros y de colores claros, para evitar insolaciones. Refrésquese con paños húmedos o dúchese.
- Beba mucha agua, incluso aunque no sienta sed. Su cuerpo necesita agua para mantenerse hidratado. Evite las bebidas muy azucaradas, las alcohólicas, café té o cola.
- Coma fresco y sano. Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías.
- Es muy importante evitar los efectos nocivos del calor en bebés y niños pequeños. Tome todas las precauciones y consulte a su pediatra.
- Interésese por personas mayores, así como personas enfermas próximas, que vivan solas o aisladas. Estas deben estar acompañadas, y ayudadas diariamente por la familia, vecinos, o, en su defecto por los Servicios Públicos.
- Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado.

- Ante una persona que presente síntomas de insolación, manténgale en sitio fresco, y cúbrale la cabeza y las axilas con compresas mojadas y frías. Déle a beber agua con sal y bicarbonato. Si los síntomas de deshidratación persisten, solicite asistencia médica.
- Una persona que sufre un golpe de calor, se encuentra en una situación grave y requiere ayuda inmediatamente. Llame cuanto antes al:

SAMER-PROTECCION CIVIL. Tfno.: 916407272

Lo que se hace público para general conocimiento.

Las Rozas de Madrid, a 30 de Mayo de 2023

EL ALCALDE-PRESIDENTE