



# AYUNTAMIENTO DE PATERNA PROTECCIÓN CIVIL



## ***CAMPAÑA DE ORIENTACIÓN A LA POBLACIÓN***

### **Prevención y tratamiento de los golpes de calor ( insolación )**

#### **1. Personas de riesgo.**

- Los niños menores de 5 años.
- Las personas mayores de 65 años.
- Personas con problemas de obesidad.
- Personas que ejercen actividades de mucho esfuerzo físico.

#### **2. Prevención.**

- Evitar la exposición prolongada a temperaturas altas.
- Beber abundantes líquidos.
- Comer en pequeñas cantidades preferentemente frutas y verduras.
- Utilizar ropa ligera y de colores claros.
- Evitar esfuerzos físicos prolongados e innecesarios.

#### **3. Síntomas.**

- Temperatura superior a los 37'8 grados.
- Respiración y pulso acelerado.
- Piel húmeda y sudorosa.
- Calambres y sensibilidad muscular.
- Nauseas, vómitos, debilidad y mareo acusado.
- Vista empañada.
- Convulsiones y pérdida de consciencia.

#### **4. Primeros auxilios.**

- Transportar a la persona a una zona fresca y con sombra.
- Darle líquido a pequeños sorbos.
- Liberar a la persona de la mayor cantidad de ropa posible ( Corbatas, cinturones etc...)
- Aplicar toallas húmedas en la frente si la temperatura es demasiado alta.
- Controlar en todo momento el pulso y la respiración.
- Avisar al medico.

#### **Teléfonos de emergencias.**

**CICU ( Centro de información y coordinación de urgencias ) 900161161**  
**Centro de coordinación de Emergencias. 112**  
**Policía Local de Paterna. 96 134 40 20**

**ESTAS RECOMENDACIONES SON DE CARÁCTER GENERAL, LOS TRATAMIENTOS GRAVES DEBEN SER TRATADOS POR EL MEDICO.**