



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.