

CUIDADOS FRENTE A LA OLA DE CALOR

EN EL CENTRO EDUCATIVO Y EN CASA

Protegermos del calor es cuidar nuestra salud.

¡La prevención nos hace más fuertes!



EN EL CENTRO EDUCATIVO ¿QUÉ HACEMOS?



HIDRATACIÓN

Fomentamos que el alumnado beba agua durante todo el día, aunque no tenga sed. Cada estudiante debe traer su botella.



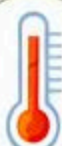
ESPACIOS FRESCOS Y SOMBREADOS

Usamos sombras, toldos y zonas ventiladas. Adaptamos los espacios para proteger del sol.



ACTIVIDAD FÍSICA SEGURA

Evitamos ejercicio intenso en el exterior en las horas de más calor. Adaptamos recreos y educación física.



ORGANIZACIÓN SEGÚN LA TEMPERATURA

Ajustamos horarios y actividades. Priorizamos aulas frescas y ventiladas.



ATENCIÓN AL ALUMNADO VULNERABLE

Vigilamos especialmente a niños y niñas más pequeños, con enfermedades crónicas o que presentan mayor sensibilidad al calor.



INFORMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN

Informamos al alumnado sobre los cuidados frente al calor y recordamos las medidas de protección.



EN CASA Y FUERA DEL CENTRO ¿QUÉ PUEDEN HACER LAS FAMILIAS?



HIDRÁTATE SIEMPRE

Bebe agua con frecuencia, aunque no tengas sed. Lleva siempre una botella contigo.



EVITA LAS HORAS DE MÁS CALOR

Limita la exposición al sol entre las 12:00 y las 17:00 h. Organiza actividades en lugares frescos o a la sombra.



ROPA LIGERA Y PROTECCIÓN SOLAR

Usa ropa ligera, de colores claros y transpirable. Usa gorra o sombrero y gafas de sol. Aplica protector solar (FPS 30 o más) 30 min antes de salir y cada 2 horas.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Prioriza frutas y verduras. Evita comidas copiosas, muy calientes o con exceso de grasa.



EN CASA, PROTÉGETE DEL CALOR

Baja persianas y cierra ventanas durante el día. Ventila por la noche. Usa ventiladores o equipos de climatización.



REFRÉSCATE

Date duchas o baños húmedos con agua fresca. Te ayudará a bajar la temperatura corporal.



EVITA ALCOHOL Y BEBIDAS AZUCARADAS

Deshidratan sin darte cuenta y aumentan la sensación de cansancio.



SEÑALES DE ALERTA

Presta atención a estos síntomas:



Dolor de cabeza



Piel caliente, seca o enrojecida



Náuseas o mareos



Cansancio extremo



Confusión, desmayo



ACTÚA RÁPIDO ANTE UN GOLPE DE CALOR



Llévalo a un lugar fresco y ventilado.



Ofrécele agua poco a poco.



Refresca su cuerpo: mojar nuca, axilas e ingle con agua fresca.

Si no mejora o pierde el conocimiento, llama al 112 de inmediato.



EL CALOR NO AVISA, LA PREVENCIÓN SÍ. Pequeños gestos hoy protegen su salud mañana.



NUNCA OLVIDES

No dejes nunca a personas ni a mascotas en el interior del coche



Mantén los medicamentos a temperaturas adecuadas.



Conserva los alimentos en lugares frescos y seguros.



Revisa la hidratación de niños/as y mayores, aunque no tengan sed.



La sombra, el agua y el descanso son tus mejores aliados.