

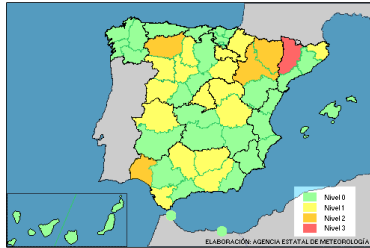
EL DÍA 16 DE JULIO HAY UNA PREDICCIÓN PARA NAVARRA DE ALERTA DE OLA DE CALOR YA QUE SE SUPERAN LOS UMBRALES (T MAX 36 Y T MIN 18) PARA LA ALERTA AMARILLA (RIESGO BAJO) DE OLA DE CALOR. ADEMÁS EN LA RIBERA DEL EBRO (TUDELA) LOS DÍAS 15, 16, 17 Y 19 DE JULIO ALCANZAN LOS UMBRALES (T MAX 36 Y T MIN 20) PARA LA ALERTA NARANJA (RIESGO IMPORTANTE) DE OLA DE CALOR

	PAMPLONA			TUDELA (Fuente AEMET)	
	Tª Max	Tª Min		Tª Max	Tª Min
Día 15 Julio	33,1	15,9	Día 15 Julio	39	20
Día 16 Julio	36,4	18,7	Día 16 Julio	37	23
Día 17 Julio	34,3	16,7	Día 17 Julio	36	21
Día 18 Julio	27,8	17,1	Día 18 Julio	34	22
Día 19 Julio	32,4	15,6	Día 19 Julio	36	20

PLAN NACIONAL DE ACTUACIONES PREVENTIVAS DE LOS EFECTOS DEL EXCESO DE TEMPERATURAS SOBRE LA SALUD
AÑO 2015

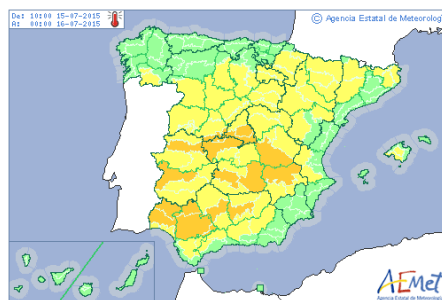
MAPA DE ASIGNACIÓN DE NIVELES
(Basado en las predicciones de temperaturas máximas y mínimas para hoy y los próximos 4 días)

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES Y IGUALDAD 15/07/2015 MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



Nivel 0: Se espera que ningún día sean superadas las temperaturas umbrales.
Nivel 1: Se esperan de 1 a 2 días con temperaturas que superen los umbrales.
Nivel 2: Se esperan de 3 a 4 días con temperaturas que superen los umbrales.
Nivel 3: Se espera que los 5 días sean superadas las temperaturas umbrales.

Basado en superación de temperaturas máximas para el día de hoy



Sin riesgo Riesgo Riesgo importante Riesgo extremo

RECORDAR:

El calor excesivo puede afectar a todos, pero especialmente a niños y personas mayores o enfermas.

Puede producir problemas de salud como deshidratación, calambres, agotamiento o un golpe de calor, con temperatura corporal de 39°C o más, dolor de cabeza, confusión o pérdida de conocimiento, que necesitan atención sanitaria.

Esto pasa porque el sistema habitual de control de temperatura del cuerpo se sobrecarga mucho. Pero se puede prevenir favoreciendo los mecanismos de enfriamiento del cuerpo.

PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD LE RECOMENDAMOS:

Beber más agua y líquidos frescos a menudo.

Estar fresco: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...)

Protegerse del sol, evitando salir a la calle en las horas de más calor, poniéndose a la sombra...

No hacer esfuerzos físicos (trabajo, ejercicio físico, compra, limpieza...) al sol ni en las horas de más calor

Cuidar especialmente a la gente mayor: Contactar con ellos (familiares, amigos, vecinos...) al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.

Consultar en los Servicios de salud enseguida si hay temperatura muy alta sin otra causa o alteraciones del estado de consciencia.

Os recordamos la importancia de la declaración de casos por patología relacionada al calor al teléfono de guardia 620598903.

Pamplona a 15 de Julio de 2015
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra