Plan Nacional de actuaciones preventivas por bajas temperaturas

Recomendaciones generales para prevenir los efectos de las bajas temperaturas sobre la salud



En el exterior, respire por la nariz y no por la boca



Extreme la precaución en caso de hielo en las calles. Utilice calzado antideslizante si es posible para evitar caídas



Es preferible llevar varias prendas ligeras superpuestas que una sola de tejido grueso



Si utiliza braseros o chimeneas, ventile la estancia con frecuencia para evitar la acumulación de CO



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, procure prestar mayor atención a las personas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío



No tome medicamentos sin receta, ya que algunos medicamentos precipitan los problemas derivados de la exposición al frío



Beba líquidos aunque no tenga sed, sobre todo agua y bebidas calientes



Tome una alimentación variada



Manténgase siempre bien informado sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa

¡Protégete del frío!