

SALUD Y BAJAS TEMPERATURAS

Informarse sobre las previsiones meteorológicas antes de salir de casa



Extremar la precaución en caso de hielo en las calles. Utilizar calzado adecuado para evitar caídas

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



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

Tomar una alimentación variada. Beber líquidos, sobre todo agua y bebidas calientes



Seguir las recomendaciones de vacunación de las autoridades sanitarias

Tener en cuenta que algunos medicamentos pueden potenciar los problemas derivados de la exposición al frío, consultar en la farmacia



Si se utiliza brasero o chimenea, ventilar la estancia con frecuencia. Apagar las estufas eléctricas y de gas durante la noche



Aunque cualquier persona puede sufrir un problema relacionado con las bajas temperaturas, prestar mayor atención a aquellas que puedan estar en situación de vulnerabilidad ante el frío (mayores, lactantes y personas sin hogar)