

Si tiene problemas de salud

- Consulte con su médico acerca de las medidas adicionales que debe adoptar si padece alguna enfermedad de riesgo.
- Siga tomando sus medicamentos. No se automedique.
- Si se encuentra mal, detenga la actividad que esté haciendo e intente situarse en un sitio fresco. Pida ayuda con su medallón a su servicio de teleasistencia.

Cuidando de ti
cuidamos de los tuyos

**Información del servicio
de teleasistencia**

968 222 842



Ayuntamiento de
Alhama de Murcia

Tunstall televida[♥]

Recomendaciones ante el calor

**Servicio municipal
de teleasistencia**



Ayuntamiento de
Alhama de Murcia

Servicio municipal de teleasistencia

Ante el calor

- Beba mucha agua y zumos de fruta.
- Evite las comidas calientes.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.
- Refréscase a menudo.
- Vístase con ropa ligera que no sea ajustada, de algodón y colores claros.
- Use calzado cómodo y transpirable.



En la calle

- Evite realizar actividades en el exterior de 12 a 17 horas.
- Evite las exposiciones prolongadas al sol.
- Lleve un sombrero o una gorra, gafas de sol y un abanico.
- Busque la sombra y descanse con frecuencia.
- Use crema solar de factor alto.
- Evite los transportes muy llenos y sin aire acondicionado.



En casa

- Baje las persianas y toldos durante las horas de sol.
- Al atardecer abra las ventanas y las persianas.
- Permanezca en los espacios más frescos de la vivienda.
- Refresque el ambiente con ventiladores, aire acondicionado...
- A las horas más calurosas, procure no utilizar los aparatos que produzcan calor: plancha, horno... y no realice esfuerzos físicos.
- Refréscase de manera continua. Sobre todo, mójese la cabeza.



Si siente

- *Mucha sed.*
- *Sequedad de mucosas y piel.*
- *Disminución de la orina y estreñimiento.*
- *Dolor de cabeza intenso.*
- *Piel caliente, roja y seca.*
- *Temperatura corporal demasiado baja o demasiado alta.*
- *Mareo, náuseas o vómitos.*
- *Debilidad.*

¡Pulse el medallón!



Utilice el servicio de teleasistencia siempre que quiera

Estamos a su disposición las 24 horas de día y todos los días del año
Por su seguridad, lleve siempre el colgante, incluso en la ducha