

El Ayuntamiento de Elche advierte de los riesgos de la ola de calor y aconseja que los ilicitanos tomen medidas preventivas

by Vivir.en.Elche - lunes, julio 10, 2023

<https://www.vivirenelche.com/2023/07/10/el-ayuntamiento-de-elche-advierte-de-los-riesgos-de-la-ola-de-calor-y-aconseja-que-los-ilicitanos-tomen-medidas-preventivas/>

- **La Concejalía de Sanidad lanza una campaña para hacer frente a la amenaza que suponen las altas temperaturas**
- **La edil del área, Inma Mora, destaca algunos consejos básicos para evitar golpes de calor como beber mucha agua o protegerse del sol**

2023/07/10

La **Agencia Estatal de Meteorología** ha emitido una alerta naranja, advirtiendo a todos los ciudadanos de Elche de la amenaza de un fuerte calor que permanecerá hasta el próximo miércoles. Ante esta problemática, desde la Concejalía de Sanidad lanzan una campaña para que los ilicitanos se protejan de las altas temperaturas.

Así, se han establecido una serie de consejos para hacer frente a esta situación climatológica y evitar posibles consecuencias como golpes de calor o desmayos. La edil de Sanidad, Inma Mora, expone que “son recomendaciones básicas que debemos seguir todos”.

1. **Beber abundante agua, es conveniente estar siempre hidratados**
2. **Refrescarse**
3. **Echase crema protectora**
4. **No ingerir ni alcohol ni cafeína**
5. **Mantenerse en lugares frescos, con sombra**
6. **Evitar las horas de más calor, no salir a la calle cuando la incidencia de sol sea mayor**
7. **Mantener una dieta rica en verduras o frutas**

<https://www.vivirenelche.com/wp-content/uploads/2023/07/ola-de-calor1.mp4>