

Sanidad insiste en la necesidad de adoptar medidas de prevención ante las altas temperaturas, especialmente entre los grupos de población más vulnerables

- **Sanidad recomienda refrescarse y beber agua frecuentemente, protegerse de la exposición directa al sol, permanecer en lugares frescos, a la sombra o climatizados, usar ropa clara y ligera, y evitar la realización de actividades intensas en las horas de más calor**
- **El Plan de Prevención del Gobierno continúa activado y se ha remitido la información sobre las predicciones y la activación de niveles a las CC.AA. para que mantengan informados a sus servicios sanitarios y asistenciales, y para que adopten las medidas oportunas de prevención, haciendo especial hincapié en aquellos sectores más vulnerables**
- **Además, Sanidad continúa emitiendo la campaña de publicidad destinada a ofrecer consejos útiles a los ciudadanos**
- **Dentro de las acciones del Plan de Prevención, Cruz Roja mantiene activado las 24 horas del día el teléfono de atención a los ciudadanos (900 22 22 99), que sirve para comunicar situaciones de emergencia, recibir información o realizar seguimientos a las personas incluidas en grupos de riesgo**

Ante las altas temperaturas, el Ministerio de Sanidad y Consumo desea seguir insistiendo en la necesidad de adoptar **medidas de prevención** que contribuyan a paliar los posibles efectos que pueden producirse sobre la salud, especialmente entre los **grupos de población más vulnerables**, como ancianos, niños, personas con patologías crónicas y aquellos que pertenecen a colectivos sociales desfavorecidos. De acuerdo con la información suministrada por el Instituto Nacional de Meteorología, este ascenso de las temperaturas ha provocado que en algunas provincias el **nivel de riesgo** asociado sea medio o alto.

El Ministerio de Sanidad, tal como realiza diariamente, **ha remitido las predicciones y los mapas de niveles de exceso de temperaturas a las Comunidades Autónomas** para que mantengan informados a sus servicios sanitarios y asistenciales, y para que adopten las medidas oportunas de prevención.

Por otro lado, el Ministerio sigue emitiendo la **campaña de publicidad en los medios** (anuncios en prensa, radio y televisión), bajo el eslogan "Naturalmente, protégete y protégelos", para ofrecer **consejos útiles** a los ciudadanos, como los siguientes:

1. Durante los días de mucho calor, refrésquese cada vez que lo necesite.
2. Beba agua abundantemente y haga que niños y ancianos también lo hagan.
3. Protégase de la exposición directa al sol.
4. Evite la realización de esfuerzos físicos en las horas de más calor.
5. Permanezca el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados.
6. Use ropa clara, ligera y que deje transpirar.
7. Tenga en cuenta que las altas temperaturas afectan especialmente a niños, mayores y enfermos crónicos.

8. Mantenga sus medicinas en lugar fresco, el calor puede alterar su composición y su efecto.
9. Consulte a su médico para cualquier medida complementaria.

Cruz Roja, en virtud del convenio firmado con el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, mantiene también activado el **teléfono de atención durante las 24 horas del día (900 22 22 99)** para que los ciudadanos puedan comunicar situaciones de emergencia o recibir información. Este teléfono, que esta disponible en todas las lenguas oficiales del Estado, se utiliza también para realizar seguimientos a las personas incluidas en grupos de riesgo, una tarea que se está llevando a cabo en colaboración con la propia Cruz Roja y con otras entidades como las Consejerías de Bienestar Social o Asuntos Sociales de las Comunidades Autónomas, Cáritas España y la Federación Española de Municipios y Provincias.

En cada provincia existe una **figura de referencia** que coordina al **grupo de voluntarios** que colaboran en el plan. Desde este punto de referencia se está en contacto permanente con los coordinadores autonómicos y locales. El trabajo de los voluntarios consiste en difundir el contenido de la campaña informativa del plan, y sobre todo, en la realización de visitas a las personas más vulnerables.

La campaña de información sobre este plan de prevención cuenta además este año con una **actuación específica dirigida a las personas mayores** que está sirviendo para potenciar los mensajes dirigidos a este grupo de personas que, por edad, son más vulnerables que el resto de la población.

Del mismo modo, dentro del Plan de Acciones Preventivas contra los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la Salud 2005, los profesionales sanitarios disponen de unos **protocolos de actuación** ante estos casos, elaborados en colaboración con las principales sociedades científicas, y unas recomendaciones para garantizar el buen estado de conservación y de uso de los medicamentos en casos de altas temperaturas.