



La Conselleria de Sanidad, en el contexto del Programa de Prevención y Atención a los problemas de Salud derivados de las temperaturas extremas en la Comunidad Valenciana hace saber que ante la declaración de niveles altos de calor, previstos por el Sistema de Vigilancia Meteorológico de la fundación CEAM, se recomienda para evitar efectos negativos del calor sobre la salud:

- Beber mucha agua y líquidos sin alcohol ni cafeína
- Realizar comidas ligeras
- Permanecer en lugares frescos
- Evitar salidas al exterior en las horas centrales del día así como aquellas actividades que requieran un esfuerzo físico importante
- Utilizar ropa ligera y de colores claros. No olvidar el empleo de protección solar.

Es importante seguir estos consejos especialmente en grupos de mayor riesgo como son los niños, embarazadas, ancianos y personas con enfermedades crónicas.

Más información en la [web de la Conselleria de Sanidad](#)