Colócate en las zonas
más frescas de las
viviendas o residencias,
en las horas de más calor

canariasaludable.org

Colócate en las zonas
más frescas de las
viviendas o residencias,
en las horas de más calor

canariasaludable.org

Ten cuidado con los **medicamentos,** sobre todo aquellos que deben estar en la **nevera para su correcta conservación**

canariaSaludable.org

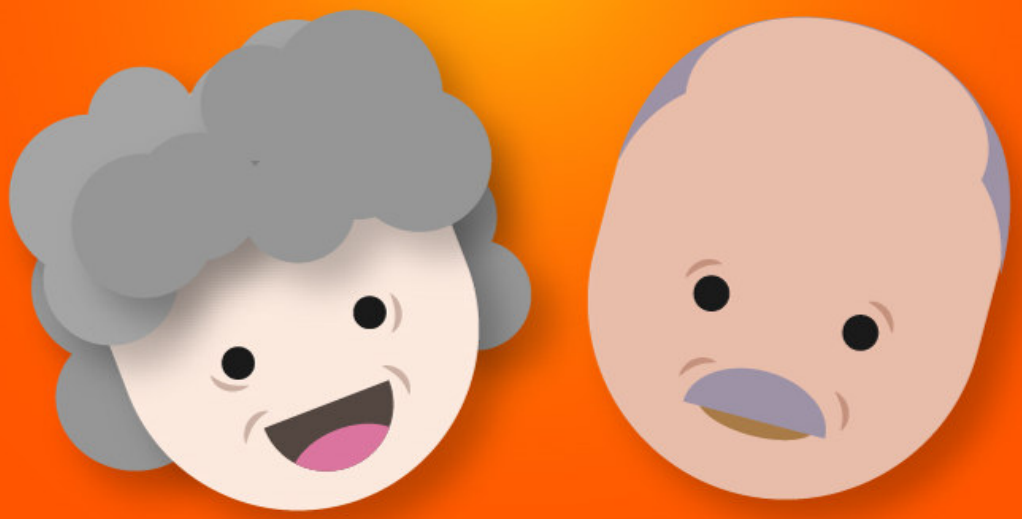
Si sales al **exterior** procura **estar a la sombra**, **usar ropa ligera y de color claro**

canariaSaludable.org

Si presentas **síntomas asociados al calor** como cefaleas, mareos, calambres, malestar general, sensación de sofoco por calor fatiga o agotamiento, **contacta con el 112**

canariaSaludable.org

Si conoces en tu entorno a alguna **persona mayor o a algún enfermo crónico** que viva solo, visítalo a diario y asegúrate de que está **bien hidratado** y **protegido del sol y el calor**



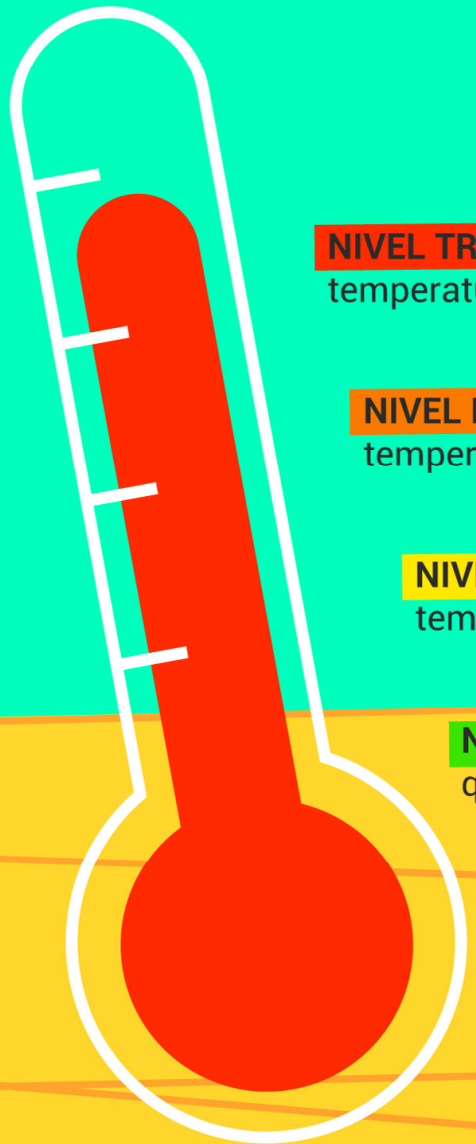
canariaSaludable.org

¡Cuidado!

Altas temperaturas

canariasaludable.org

NIVELES DE AVISO DE RIESGO PARA LA SALUD POR CALOR



NIVEL TRES o aviso rojo cuando hay previsión de superar las temperaturas umbral*, máxima y mínima simultáneamente, más de 5 días.

NIVEL DOS o aviso naranja cuando hay previsión de superar las temperaturas umbral*, máxima y mínima simultáneamente, durante 3-4 días.

NIVEL UNO o aviso amarilla cuando hay previsión de superar las temperaturas umbral*, máxima y mínima simultáneamente, 1 o 2 días.

NIVEL CERO o de ausencia de riesgo, que se representa con el **color verde**.

***Temperaturas umbral:**
32°de máxima y 24°de mínima

canariaSaludable.org