AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Recomendaciones a la población ante fenómenos meteorológicos adversos

Ola de calor

Alerta Amarilla — Presta atención

- Bebe agua con frecuencia. Evita el alcohol y la cafeína.
- Evita el sol en las horas centrales del día. Busca sombra, también con tu mascota.
- Usa ropa ligera, holgada y de colores claros. Protege cabeza y ojos
- Realiza comidas ligeras ricas en agua (fruta, ensaladas).
- Mantén fresca la vivienda: persianas y cortinas bajadas de día y ventilación nocturna
- Nunca dejes a personas ni animales en vehículos cerrados.
- Especial atención a personas vulnerables ante posibles golpes de calor
- Protege a tu mascota en un lugar fresco, con sombra y suficiente agua
- Infórmate de la evolución de las alertas por canales oficiales

Alerta Naranja — Prepárate

- Limita las salidas, suspende el ejercicio y los trabajos al sol.
- Bebe agua frecuente y bebidas isotónicas si hay sudor intenso.
- Refréscate varias veces al día. Vigila a niños, mayores y mascotas.
- Infórmate de la evolución de las alertas por canales oficiales.

Alerta Roja — Actúa

- Quédate en casa, en zonas frescas o climatizadas
- Evita cualquier actividad física y bebe mucha agua
- Prevé fallos eléctricos: prepara agua fría, abanicos y ventilación cruzada
- Presta atención a personas dependientes, mayores y niños; vigila signos de golpe de calor
- Infórmate de la evolución de las alertas por canales oficiales