



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

Recomendaciones a la población ante fenómenos meteorológicos adversos

Onada de calor

Nivell groc — Para atenció

- Beu aigua amb freqüència. Evita l'alcohol i la cafeïna.
- Evita el sol en les hores centrals del dia. Busca ombra, també per a la mascota.
- Usa roba lleugera, ampla i de colors clars. Protegix-te el cap i els ulls.
- Menja aliments lleugers i rics en aigua (fruita, ensalades).
- Mantén fresca la vivenda: persianes i cortines baixades de dia i ventilació nocturna.
- Mai deixes persones ni animals en vehicles tancats.
- Presta atenció especial a les persones vulnerables davant de possibles colps de calor.
- Protegix la mascota en un lloc fresc, amb ombra i aigua suficient.
- Informa't de l'evolució de les alertes per canals oficials.

Nivell taronja — Prepara't

- Limita les eixides, suspén l'exercici i els treballs al sol.
- Beu aigua amb freqüència i begudes isotòniques si s'usen intensament.
- Refresca't diverses vegades al dia. Vigila xiquets, majors i mascotes.
- Informa't de l'evolució de les alertes per canals oficials.

Nivell roig — Actua

- Queda't a casa, en zones fresques o climatitzades.
- Evita qualsevol activitat física i beu molta aigua.
- Preveu fallades elèctriques: prepara aigua freda, ventalls i ventilació creuada.
- Para atenció a persones dependents, majors i xiquets; vigila els signes del colp de calor.
- Informa't de l'evolució de les alertes per canals oficials.