



CONSORCIO DE SEGURIDAD, EMERGENCIAS, SALVAMENTO,  
PREVENCIÓN Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS DE LANZAROTE

## PREALERTA METEOROLÓGICA: TEMPERATURAS MÁXIMAS

**RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN DE LANZAROTE SOBRE LA PREALERTA METEOROLÓGICA DEBIDA AL RIESGO DE TEMPERATURAS MÁXIMAS.**

### RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN:

- **Protéjase del sol y el calor.**
- **Procure mantener puertas y ventanas cerradas**, y evite salir a la calle. Abra las ventanas de casa durante la noche, para refrescarla.
- **Si el calor va asociado a la calima, sea extremadamente precavido** si padece enfermedades respiratorias crónicas.
- **Las personas ancianas y los niños** son especialmente sensibles a las alertas meteorológicas relacionadas con el calor. Extreme su cuidado.
- **Asegúrese de tener su medicación** habitual.
- **Beba mucho líquido** y evite los ambientes secos.
- **No realice ejercicio físico severo** mientras dure esta situación. Reduzca considerablemente la actividad física en las horas de más calor.
- **Si se siente mal**, acuda a su médico.
- **Es conveniente recurrir a algún tipo de climatización** (ventiladores, aire acondicionado...) para refrescar el ambiente.
- **En la calle, evite el sol directo.** Utilice ropa ligera, de colores claros y que no sea ajustada.
- **Tome comidas ligeras y regulares**, bebidas y alimentos ricos en agua y sales minerales, como las frutas y hortalizas, que le ayuden a reponer las sales perdidas por el sudor. Evite las comidas muy calientes y que aporten muchas calorías.
- **No consuma bebidas alcohólicas.**
- **Frente a una emergencia llame a los teléfonos: 012 o al 080**

**EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA SE SEGUIRÁ INFORMANDO, DE LAS MEDIDAS ADOPTADAS.**

Lanzarote, a 09 de agosto de 2012

EN CASO DE EMERGENCIA LLAMA AL



**MÁS INFORMACIÓN**  
Consortio de Seguridad y Emergencias  
Teléfono: 928 80 40 04  
Calle Tenderete s/n Arrecife de Lanzarote  
administracion@emergenciaslz.org  
www.emergenciaslz.org



emergenciaslz.org