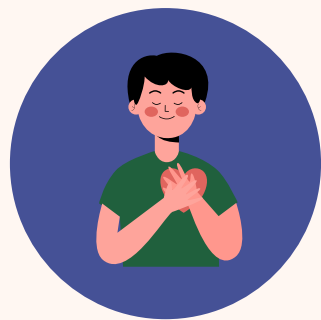


Plan de actuaciones preventivas por bajas temperaturas en Aragón



Cuidados personales

- El frío puede aumentar la necesidad calórica, mantenga una alimentación variada.
- Manténgase hidratado, aunque no tenga sed, especialmente con agua y bebidas calientes. Evite las bebidas alcohólicas.
- No tome medicamentos sin receta, pueden aumentar los problemas derivados de la exposición al frío.



En el hogar

- Evite las corrientes de aire de puertas y ventanas. Se recomienda una temperatura de 19°C sin sobrepasar los 21°C.
- Si utiliza braseros o chimenea, ventile con frecuencia para evitar la acumulación de monóxido de carbono.
- No sobrecargue la red eléctrica en caso de utilizar radiadores o estufas eléctricas.



Cuidados de personas mayores y menores

- Si tiene a su cargo personas mayores o niños, vigile estrechamente su estado físico, animándoles a beber líquidos. Preste atención a los familiares que vivan solos.
- Si usted vive solo, procure contactar periódicamente con sus familiares o vecinos.
- Se aconseja la vacunación de gripe y COVID-19 en mayores de 60 años o los que padezcan enfermedades crónicas y de gripe en niños de 6 meses a 4 años.
- Se recomienda la vacunación frente VRS en menores de 6 meses y en menores de 24 meses con alto riesgo.



Actividades cotidianas

- Limite las actividades en el exterior. En el exterior, respire por la nariz y no por la boca.
- Extreme precaución en caso de hielo en las calles.
- Mantenga abrigados las manos y los pies.
- Es preferible utilizar varias capas superpuestas que una sola de tejido grueso.



Actividades en montaña

- Consulte la previsión meteorológica y la localización de los refugios.
- Procure ir siempre acompañado.
- Procure llevar una vestimenta apropiada.
- Consulte las Recomendaciones de Autocuidado de Protección Civil, pueden ser útiles en caso de situación meteorológica adversa.
- Si necesita atención sanitaria contacte con el 112.



Desplazamientos en coche

- Evite usar coche si las condiciones meteorológicas no son favorables.
- En viajes largos, avise de su itinerario y hora de llegada prevista.
- Si permanece varias horas aislado en el coche, ventile periódicamente.



Consulte el plan y todas las recomendaciones en la web de Salud Pública