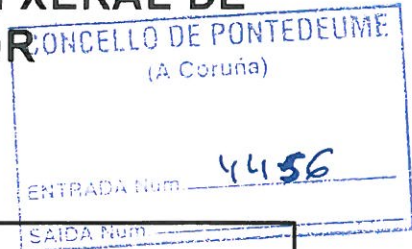
 XUNTA DE GALICIA VICEPRESIDENCIA E CONSELLERÍA DE ADMINISTRACIÓNS PÚBLICAS Dirección de Emerxencias e Interior	PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS PARA TÉCNICOS DE GUARDIA DEL SISTEMA INTEGRADO DE PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS DE GALICIA	
VERSIÓN 1	PROCEDIMIENTO DE ACTUACIÓN ANTE AS CACHARELAS DA NOITE DE SAN XOAN	DATA: 20-06-2013

RECOMENDACIÓNS DA DIRECCIÓN XERAL DE EMERXENCIAS E INTERIOR

DATA DE ENVIO: .



AVISO PREVENTIVO

Ante o episodio de Temperaturas Máximas, 39 °C, nivel Laranxa (Risco Importante) a Dirección Xeral de Emerxencias e Interior propón unha serie de **consellos e recomendacións**, especialmente ás persoas maiores, discapacitadas e os nenos menores de 5 anos, persoas con enfermidades crónicas, que tomen algunha medicación habitualmente ou que realizan traballos físicos intensos ou deporte ao aire libre:

- Evite saír de casa durante as horas centrais do día (entre as 12 do mediodía e as 6 do serán).
- Beba máis líquidos, sen esperar a ter sede. Sobre todo auga e zumes de froita lixeiramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras e froitas. Coma menos cantidade e máis veces ao día. Non tome comidas quentes nin abuse das bebidas alcohólicas.
- Reduza a actividade física.
- Descanse con frecuencia á sombra.
- Use roupa de tecidos naturais, lixeira e folgada, de cores claros, sombreiro, gafas de sol e cremas protectoras solares.
- Permaneza en espazos ventilados ou acondicionados.
- Cando estea na casa, utilice as habitacións máis frescas.
- Durante o día baixe as persianas e peche as fiestras; abra as fiestras pola noite para ventilar.
- Manteña os alimentos no frigorífico e vixíe sempre as medidas hixiénicas de conservación.
- Cando estacione o coche non deixe no interior a nenos nin anciáns coas fiestras pechadas.
- Axude ás persoas que poidan estar en maior risco de sufrir los efectos del calor.

EN CASO DE EMERXENCIA: CHAMAR AO 112