

## Inicio calor 2021

El 1 de junio se puso en marcha el “Plan Nacional de Actuaciones Preventivas de los Efectos del Exceso de Temperaturas sobre la salud” hasta el 15 de septiembre.

Este año, en Navarra, se va a trabajar con dos zonas isoclimáticas, que se han incluido dentro del Plan Nacional.

Las zonas isoclimáticas determinadas y sus temperaturas umbrales son las siguientes:

<b>Zona isoclimática</b>	<b>Tmax</b>	<b>Tmin</b>
Zona Centro y Norte	36	18
Zona Ribera del Ebro	36	21



Estos umbrales se emplean de la siguiente manera:

Si el número de días en que la temperatura máxima y mínima previstas rebasan simultáneamente los valores umbrales de referencia respectivos es cero, el índice es “0”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 0” o de ausencia de riesgo, y se representa con el color verde.

Si el número de días es uno o dos, los índices son respectivamente “1” y “2”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 1” o de bajo riesgo, y se representa con el color amarillo.

Si el número de días es tres o cuatro, los índices son respectivamente “3” y “4”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 2” o de riesgo medio, y se representa con el color naranja.

Si el número de días es cinco, el índice es “5”, el nivel asignado se denomina “NIVEL 3” o de alto riesgo, y se representa con el color rojo.

## ***Recomendaciones ante el calor para población general y personas cuidadoras***

Cuando el calor es excesivo, para prevenir problemas de salud, se recomienda:

- Protegerse del sol, evitando salir a la calle y hacer esfuerzos físicos en las horas de más calor (12-17 h.).
- Beber más agua y líquidos frescos de manera frecuente sin esperar a tener sed.
- Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas.
- Estar a temperatura fresca: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...).
- Usar ropa holgada de tejidos ligeros, crema solar y gafas de sol.
- Cuidar especialmente a la gente mayor, menores de 4 años, embarazadas o personas con enfermedades crónicas. En el caso de la gente mayor (familiares, amistades, vecinos/as...), contactar al menos dos veces al día y asegurarse de su estado de salud y de que aplican estas medidas.
- En los lugares de trabajo: Extremar el cumplimiento de las medidas preventivas para reducir el riesgo de estrés térmico.
- Consultar a los servicios sanitarios ante la aparición de fiebre alta, alteración del estado de consciencia, mareo o cambios en el comportamiento.