



Alerta por temperaturas extremas en los próximos días

Ante la alerta por temperaturas extremas en los próximos días en la Región de Murcia, se ruega a los equipos directivos de los centros de personas con discapacidad y personas mayores que refuercen las medidas preventivas para evitar golpes de calor entre los residentes, usuarios y profesionales de los mismos.

El día en el que se prevén las temperaturas más altas, según la Agencia Estatal de Meteorología, es el lunes 12 de julio, cuando se espera máximas en torno a los 46 grados y mínimas de 22 grados.

Durante estos días se deben adoptar las siguientes medidas:

- Evitar la exposición al sol, principalmente en las horas centrales del día (de 12 a 17 horas).
- Vestir ropa ligera que permita la transpiración.
- Cubrir adecuadamente la piel, cabeza y los ojos con ropa, sombreros o gorros y gafas de sol.
- Consumir abundantemente agua, líquidos y bebidas isotónicas.
- Evitar las comidas pesadas de difícil digestión que hacen aumentar la temperatura interna.

Cada centro, en función de sus propias características, deberá valorar cómo dar cumplimiento a estas medidas para garantizar la seguridad de sus usuarios.

Estas medidas pueden cambiar según indicaciones de Emergencia o de Salud.

El Director Gerente del Instituto Murciano de Acción Social

