

RECOMENDACIONES A LA POBLACIÓN

RIESGO DE TEMPERATURAS MÁXIMAS

En aplicación del PEFMA, la Dirección General de Emergencias **RECOMIENDA A LA POBLACIÓN QUE SIGA LOS SIGUIENTES CONSEJOS.**

SITUACIÓN:	☐	☒ ALERTA	☐	☐ EMERGENCIA
CÓMO PREVENIR: • Protéjase del sol y el calor. • Se recomienda permanezca en los lugares protegidos del sol el mayor tiempo posible y en las estancias más frescas de la casa. Durante las horas de sol, baje las persianas de ventanas donde toca. • Abra las ventanas de casa durante la noche, para refrescarla. • Es conveniente recurrir a algún tipo de climatización (ventiladores, aire acondicionado) para refrescar el ambiente. Si no tiene aire acondicionado, debería estar como mínimo dos horas al día en lugares climatizados (centros comerciales, cines, etc.). • Tenga en cuenta que, al entrar o salir de estos lugares, se producen cambios bruscos de temperatura que pueden afectarle. • En la calle, evite el sol directo. Lleve una gorra o un sombrero, utilice ropa ligera (como la de algodón), de colores claros y que no sea ajustada. • Procure caminar por la sombra, en la playa estar bajo una sombrilla y descansar en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que estén climatizados. • Lleve agua y beba a menudo. • Nunca deje a niños ni personas mayores en el interior de un vehículo cerrado. • Evite salir y hacer ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día, que es cuando hace más calor. Reduzca la actividad física en las horas de más calor. • 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. • No tome bebidas alcohólicas. Evite las comidas muy calientes y que aporten muchas calorías. • Ayude a los demás. Si conoce gente mayor o enferma que vive sola, vaya a visitarlos una vez al día. • Si toma medicación, consulte con su médico si ésta puede influir en la termorregulación o si se ha de ajustar o cambiar. • Para cualquier solicitud de información llamar al teléfono 0-12.				
<i>EN TODO MOMENTO MANTENGA LA CALMA SE SEGUIRÁ INFORMANDO A TRAVÉS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN</i>				

RECOMENDACIONES A LOS CABILDOS **RIESGO DE TEMPERATURAS MÁXIMAS**

En aplicación del PEFMA, la Dirección General de Emergencias **RECOMIENDA A LOS CABILDOS QUE SIGAN LAS SIGUIENTES ACTUACIONES.**

1. Informar y poner en alerta a los responsables insulares y los integrantes de la organización insular.
2. Estar atentos a la información meteorológica y, en especial, a los avisos realizados desde el CECOES 1-1-2. Establecer los mecanismos de vigilancia e información sobre la situación.
3. Alertar e informar a zonas de acampada, áreas recreativas y otras zonas que puedan ser afectadas al fin de establecer la estrategia de actuación adecuada.
4. Alertar a los servicios medioambientales del Cabildo informando de la Situación de Alerta.
5. Hacer una previsión de los medios disponibles y necesarios.
6. Garantizar la prevención de incendios así como una rápida respuesta de los medios disponibles destinados a la extinción de incendios forestales.
7. Utilizar para las comunicaciones con el CECOES 1-1-2 la red propia del Gobierno de Canarias, en caso de disponibilidad utilizar la Red TETRA RESCAN.
8. Determinar Puntos de vigilancia con las siguientes funciones:
 - a) Establecer puntos de seguimiento en materia de prevención de incendios forestales.
 - b) En situación de riesgo inminente, cortar carreteras de accesos a zonas con riesgo de incendios forestales o caminos que lleven a las zonas afectadas (control de tráfico). Especialmente señalizar y cortar los vados.
 - c) Avisar a la población que se encuentre en las áreas afectadas.
9. Evaluar la necesidad de cerrar actividades, deportivas, docentes, culturales, que pudieran afectar a varios municipios.
10. Garantizar la prevención de incendios así como una rápida respuesta de los medios disponibles destinados a la extinción de incendios forestales.
11. Otras tareas preventivas que considere adecuadas para esta situación.