



Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad
CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

CENTRO OCUPACIONAL «CUARENTAINUEVE»

(Centro concertado por la Consejería de Asuntos Sociales y Cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo)

Normas que tengo que seguir cuando hay una "ola de calor"



¿Qué es una ola de calor?

Una ola de calor es cuando hay temperaturas muy altas durante más de tres días seguidos.

¿Qué tengo que hacer cuando hay una ola de calor?



➤ **En casa:**

- Tienes que abrir las ventanas de las habitaciones en las horas que hace menos calor.



- Tienes que tener las ventanas y las persianas cerradas en las horas que hace más calor.



➤ **En la calle:**

- Cuando vayas por la calle tienes que ir por la sombra.



- Tienes que ponerte crema protectora



Asociación que trabaja con
PERSONAS con diversidad funcional
su familia y su entorno

SOMOS DIFERENCIA

C/ Egido de la Fuente 15, Pinto (Madrid)
aminusvalpinto@telefonica.net
www.ampinto.org
91 692 39 52 — 639 691 582
Fax: 91 692 39 25

Miembro de:





Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad
**CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA**

Comunidad de Madrid



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

CENTRO OCUPACIONAL «CUARENTAINUEVE»

(Centro concertado por la Consejería de Asuntos Sociales y Cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo)



➤ Las comidas y bebidas:

- Tienes que beber mucha agua,
no hace falta esperar a tener sed.



- Es mejor que tomes comidas frías
como ensaladas y frutas.



- No tomes bebidas que tengan cafeína,
como los refrescos de cola.



➤ La ropa:

- Tienes que vestirse con ropa ligera,
mejor si es de algodón.
La ropa tiene que ser de colores claros
- La ropa que te pongas no debe apretarte.
- Tienes que ponerte sombrero o gorra
para protegerte del sol.



➤ Deporte:

- Es mejor que hagas deporte cuando la temperatura es más baja.



- Tienes que beber antes de hacer ejercicio
y mientras lo estás haciendo.

- Si te notas cansado o mareado tienes que parar la actividad.



Asociación que trabaja con
PERSONAS con diversidad funcional
su familia y su entorno

SOMOS DIFERENCIA

C/ Egidio de la Fuente 15, Pinto (Madrid)
aminusvalpinto@telefonica.net
www.ampinto.org
91 692 39 52 — 639 691 582
Fax: 91 692 39 25

Miembro de:





CENTRO OCUPACIONAL «CUARENTAINUEVE»

(Centro concertado por la Consejería de Asuntos Sociales y Cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo)

Tienes que irte a un lugar con sombra y beber agua.

- Si empiezas a sentir calambres musculares,
- si notas la piel irritada o quemada,
- si te encuentras muy cansado,
- si tienes un golpe de calor o una insolación.



- Tienes que ponerte a la sombra o en un lugar fresco,
- tienes que tomar una bebida refrescante sin alcohol,
- tienes que descansar,
- tienes que tomar un baño o ducha de agua fresca,
- tienes que ponerte ropa



Dirección General de Atención
a Personas con Discapacidad
CONSEJERÍA
DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA

Comunidad de Madrid



UNIÓN EUROPEA
FONDO SOCIAL EUROPEO
El Fondo Social Europeo invierte en tu futuro

CENTRO OCUPACIONAL «CUARENTAINUEVE»

(Centro concertado por la Consejería de Asuntos Sociales y Cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo)

- **Si tienes fiebre muy alta,**
- **Si tienes dolor de cabeza,**
- **Si tienes vómitos,**
- **Si te desmayas...**

**HAY QUE IR AL MÉDICO O LLAMAR AL
112 A URGENCIAS INMEDIATAMENTE.**



Este texto ha sido adaptado y validado por el grupo de Lectura Fácil
del Centro Ocupacional "cuarentainueve" de la AMPinto.

© Logo europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu.



Asociación que trabaja con
PERSONAS con diversidad funcional
su familia y su entorno

SOMOS DIFERENCIA

C/ Egidio de la Fuente 15, Pinto (Madrid)
aminusvalpinto@telefonica.net
www.ampinto.org
91 692 39 52 — 639 691 582
Fax: 91 692 39 25

Miembro de:

