

Estimadas familias:

Les compartimos algunas recomendaciones del Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires frente a las altas temperaturas.

Es importante que los/as chicos/as:



Tomem más agua y eviten bebidas muy azucaradas.



Usen ropa ligera, holgada y de colores claros y que, en lo posible, se protejan del sol con un gorro.



Utilicen protector solar.



Eviten la exposición al sol entre las 11 y las 17 h.



Reduzcan la actividad física durante el día.

Prestar atención a los síntomas del golpe de calor:

- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Temperatura corporal entre 41 y 42 grados.
- Dolor de cabeza.
- Náuseas y confusión.
- Convulsiones y pérdida de conocimiento.
- Respiración y pulso débil.



Si presentan o conocen a alguien con estos síntomas, hay que llamar al 107 (SAME) y solicitar ayuda médica.