



DECÁLOGO DE MEDIDAS PARA HACER FRENTE AL FRÍO



Utilice prendas de abrigo que protejan de la humedad y del viento. Preste especial atención a cabeza, cuello, manos y pies.



En el caso de que se produzcan heladas o nevadas, use calzado antideslizante. Extreme la precaución para evitar caídas.



Limite las actividades y el trabajo en el exterior. Haga salidas breves, evitando los cambios bruscos de temperatura de manera continuada. Tenga especial cuidado con la práctica deportiva al aire libre, en especial si se trata de senderismo, montañismo, caza o similares.



Evite respirar por la boca, inhale el aire por la nariz para que se caliente al pasar por las fosas nasales.



Haga comidas calientes y mantenga una alimentación variada de elevado aporte energético, que incluya sopas, caldos y bebidas calientes o templadas a lo largo del día. No olvide hidratarse convenientemente.



Procure un buen aislamiento térmico de la vivienda. No permanezca en reposo durante demasiado tiempo, muévase o realice alguna actividad para entrar en calor.



Tenga especial precaución si emplea estufas de gas o leña, calefactores o aparatos eléctricos para caldear la vivienda. Evite riesgos de incendio o intoxicación por monóxido de carbono.



Extreme las precauciones con bebés, menores, personas que trabajen al aire libre, con enfermedad crónica o de edad avanzada, sobre todo si viven solas o se encuentran en situación de vulnerabilidad ante el frío.



Revise su coche antes de salir de viaje, evite en lo posible las carreteras secundarias, lleve equipación adecuada y siga las indicaciones facilitadas por las autoridades de tráfico.



Si sospecha que puede padecer algún síntoma importante o problema relacionado con el frío que usted no pueda resolver, busque atención sanitaria. En cualquier caso, consulte la conveniencia de vacunación antigripal y/o antineumocócica.

