LOCAL | Meteorología

Se mantiene para los próximos días el nivel de alerta amarillo por altas temperaturas

La AEMET prevé que se superen los 40 grados en la comarca de la Subbética, y que incluso se superen los 45 en la provincia

Redacción
Lunes 11 de julio de 2022 - 18:59

Comarcas de las provincias de Córdoba, Huelva, Jaén y Sevilla viven este lunes otro día de intenso calor, ya que se han vuelto a activar los avisos naranjas y amarillos por altas temperaturas, según ha informado la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET) a Emergencias 112 Andalucía, servicio adscrito a la Consejería de la Presidencia, Administración Pública e Interior de la Junta.

AEMET mantiene vigente este lunes, de 13:00 a 21:00 horas, el aviso naranja por temperaturas que pueden alcanzar los 40 grados en las Campiñas de Córdoba, y amarillo en las comarcas cordobesas de Sierra y Pedroches y la Subbética, que rozan los 39 grados.

Un nivel de alerta amarillo que como poco se mantendrá en lo que respecta a la comarca de la Subbética hasta el miércoles, e incluso podría ser naranja a lo largo de la semana, donde se espera superar los 45 ó 46 grados en distintas zonas de la provincia.

Consejos para protegernos en casa

Hay que beber agua cada cierto tiempo, cada dos horas como máximo, incluso aunque no tengamos sed. Prestaremos especial atención a los colectivos más vulnerables: bebés, ancianos y enfermos crónicos, ya que suelen tener mermada la sensación de sed. Lo mejor es evitar las comidas copiosas y muy calientes. Lo más adecuado es tomar frutas, verduras frescas, sopas frías y gazpacho.

El centro de coordinación 112 recomienda cerrar bien las ventanas, cortinas y persianas más expuestas al sol y encender el ventilador o el aire acondicionado y si no es posible, permanecer en las estancias más frescas de la casa, así como tomar baños o refrescarse la piel con toallas húmedas.

En la calle

Debemos evitar salir, hacer deporte o esfuerzos a los que no estemos acostumbrados en las horas centrales del día, cuando hace más calor. Sin embargo, si no tenemos más remedio, saldremos a la calle protegidos: podemos usar sombrero, gorra y gafas de sol y protección social adecuada a cada tipo de piel. Es mejor vestir con ropas claras y de tejidos ligeros y llevar siempre una botella de agua para hidratarnos. Y, bajo ningún concepto, dejaremos a personas o mascotas en el interior de vehículos cerrados, ni siquiera por un momento.

Ante cualquier emergencia, el teléfono 112 funciona las 24 horas de los 365 días del año, y presta un servicio gratuito y multilingüe.