PANORAMA | Climatología

Activado para mañana el aviso naranja por altas temperaturas en comarcas de Córdoba, Huelva, Jaén y Sevilla

Se esperan alcanzar los 40 grados en las campiñas sevillana y cordobesa, Valle del Guadalquivir, Andévalo y Condado

Redacción
Miércoles 15 de julio de 2020 - 18:12

La Agencia Estatal de Meteorología (Aemet) activará mañana jueves el aviso naranja por altas temperaturas en comarcas de Córdoba, Sevilla, Huelva y Jaén, según informa el servicio Emergencias 112 Andalucía, adscrito a la Consejería de la Presidencia, Administración Pública e Interior de la Junta.

Las comarcas afectadas por el aviso naranja serán las campiñas cordobesa y sevillana, el Valle del Guadalquivir, en Jaén, y la comarca onubense de Andévalo y Condado. Los avisos, que darán comienzo a las 12.00 horas, se mantendrán activos hasta las 20.00 y se prevén que los termómetros alcancen los 40 grados.

La Aemet activará entre las 12.00 y las 20.00 horas el aviso amarillo por temperaturas máximas de hasta 38 grados en Aracena (Huelva), en Sierra Norte (Sevilla), Sierra y Pedroches (Córdoba), Morena y Condado (Jaén) y en la Cuenca del Genil (Granada), así como en el litoral onubense donde se espera que los valores máximos alcancen los 36 grados.

En Cádiz se mantendrá vigente mañana el aviso por fenómenos costeros en el litoral y en el Estrecho, donde también se activará el nivel amarillo por viento con rachas de hasta 80 kilómetros hora y levante fuerza 7.

¿Cómo podemos protegernos del calor?

Los episodios de calor pueden ocasionar complicaciones de salud en la población, por eso, desde Emergencias 112 Andalucía se ofrecen una serie de consejos y recomendaciones que podemos seguir para paliar las consecuencias que pueden ocasionar las altas temperaturas.

Las actividades deportivas deben de realizarse a primera o a última hora de la jornada y si tenemos que salir a la calle, lo haremos preferiblemente con en las horas de menos calor, ropas ligeras y de colores claros, con la cabeza protegida, gafas de sol y protección solar. Es aconsejable ventilar las viviendas cuando el calor aún no aprieta o ha bajado ya; mantendremos cerradas las persianas y ventanas que estén más expuestas y usaremos, aparatos eléctricos (ventiladores o aires acondicionados); si no disponemos de ellos, es conveniente estar en las habitaciones más frescas de la casa.

La dieta en estos días de calor es mejor que esté formada por comidas ligeras, frescas y frías, como ensaladas, legumbres cocinadas en frío, frutas y verduras. Es muy importante mantener una buena hidratación, por eso, debemos de beber agua aunque no tengamos sensación de sed, esto es especialmente importante para el sector de la población más vulnerable al calor, como los enfermos crónicos, los ancianos y los niños.

Es muy importante recordar que, bajo ningún concepto, se debe de dejar a nadie dentro de un vehículo, tampoco a las mascotas. Y, por último, si tenemos una situación de emergencia o somos testigos de ella, podemos llamar al teléfono 112, un servicio gratuito, multilingüe y disponible las 24 horas del día.