

**PROVINCIA | Meteorología**

**Activado el aviso naranja por altas temperaturas en la jornada del domingo para toda la provincia**

**112 recomienda hidratarse y evitar los excesos físicos en las horas centrales del día**

**Redacción**

Domingo 26 de julio de 2020 - 10:33



Hasta seis provincias andaluzas estarán en la jornada del domingo bajo el nivel naranja por altas temperaturas que activa la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet), según informa el servicio Emergencias 112 Andalucía, adscrito a la Consejería de la Presidencia, Administración Pública e Interior de la Junta.

Los avisos por calor serán de nivel naranja en las provincias de Huelva (en las comarcas de Aracena, Andévalo y

Condado), Sevilla y Córdoba; Jaén (Morena, Condado, Valle del Guadalquivir, Cazorla y Segura), Granada (Cuenca del Genil y Baza) y Almería (Poniente y capital).

La Aemet contempla que en zonas como las campiñas sevillana y cordobesa se llegará a alcanzar los 43 grados en las horas centrales del día. Los avisos estarán vigentes desde las doce del mediodía hasta las 21.00 horas de la noche.

Además, se esperan avisos amarillos por altas temperaturas en el litoral onubense; en la campiña gaditana y Grazalema; en la Sierra Sur de Sevilla; en Antequera; en capital y Montes de Jaén y en Valle del Almanzora y Los Vélez.

**Consejos 112 contra el calor**

Emergencias 112 Andalucía ofrece una serie de consejos y recomendaciones para paliar las consecuencias del calor. Es aconsejable ventilar las viviendas cuando el calor aún no aprieta o ha bajado ya, así como mantener cerradas las persianas y ventanas que estén más expuestas, además de usar aparatos eléctricos (ventiladores o aires acondicionados). Si no se dispone 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 lo que debemos de beber agua aunque no tengamos sensación de sed. Esta recomendación es especialmente importante para el sector de la población más vulnerable al calor, como los enfermos crónicos, los ancianos y los niños.

Las actividades deportivas deben de realizarse a primera o a última hora de la jornada y si hay que salir a la calle, se hará preferiblemente en las horas de menos calor, con ropas ligeras y de colores claros, con la cabeza protegida, gafas de sol y protección solar.

Es muy importante recordar que, bajo ningún concepto, se debe de dejar a nadie dentro de un vehículo, y 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.