

CÓMO COMBATIR LAS ALTAS TEMPERATURAS EN GRANDES EVENTOS

Durante el periodo estival es **frecuente en la Comunitat Valenciana la celebración de eventos** que reúnen a un número importante de participantes, tales como festivales de música. Por las características de los mismos, los participantes pueden verse expuestos a temperaturas elevadas, entre los que se encuentra población de distintas nacionalidades con una menor adaptación al calor.

Informar al público y a los participantes de las **condiciones particulares de temperatura y las medidas de prevención**.
Informar al equipo médico de las condiciones meteorológicas y niveles de actuación declarados.



Reforzar los equipos de seguridad, formados y equipados para intervenir sobre el público y los participantes y emitir recomendaciones por megafonía y/o a través de material impreso, pantallas, etc.

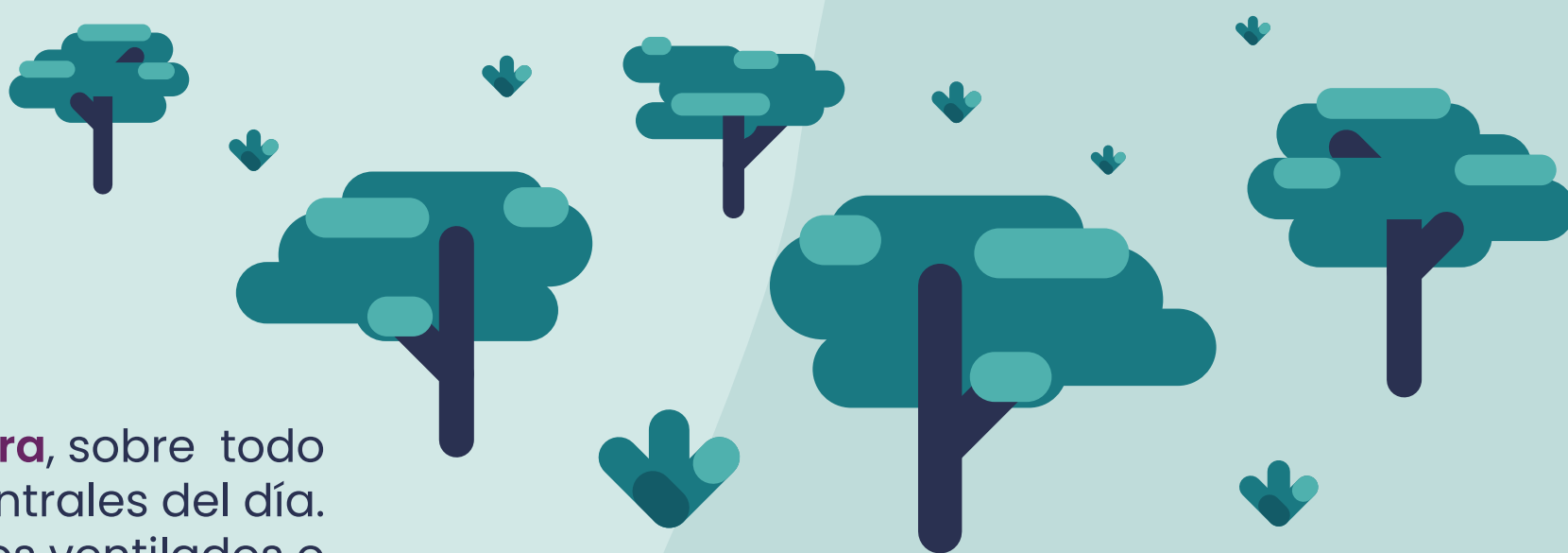


Indicar, en su caso, dónde se encuentran las **zonas más frescas o climatizadas**.



Beber abundante agua, no espere a tener sed. Los promotores de eventos festivos, culturales o deportivos, **garantizarán el acceso al agua de consumo de grifo no envasada (RD 3/2023)**. También se recomiendan zumos de fruta ligeramente fríos. Evitar bebidas alcohólicas, con cafeína o azucaradas, ya que pueden favorecer la deshidratación.

Evitar comidas copiosas. Son **preferibles ensaladas, verduras, frutas**, etc.



Buscar **sitios protegidos a la sombra**, sobre todo en las horas centrales del día.
Si es posible, permanecer en espacios ventilados o acondicionados.

¿Qué efectos produce el exceso de calor?

- Agotamiento, malestar, calambres, dolor de cabeza, náuseas, vómitos sed intensa.
- Deshidratación: decaimiento y sensación de postración.
- Golpe de calor: Dolor de cabeza, náuseas, vómitos, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal, aumento de la temperatura corporal por encima de 40 °C, mareos, inestabilidad al andar.



Para más
información.

A través de la web de la Conselleria de Sanidad (<https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/ola-de-calor>) puede obtenerse diariamente información sobre los niveles de riesgo por temperatura previstos y más información sobre medidas preventivas.