



Campana de prevención de PIMER-PROTECCION CIVIL por olas de calor e incendios forestales

Recomendaciones para evitar incendios:

- **No encender hogueras** para ningún uso (cocinar, calentarse, etc.). Tenga en cuenta que, en general, está prohibido el uso del fuego en cualquier zona forestal.
- **No dejar hogueras o lámparas encendidas y desatendidas.**
- **Apagar bien las cerillas y cigarrillos** y no tirarlos por las ventanillas del coche.
- **No abandonar en el campo botellas, objetos de cristal o basuras** que puedan provocar o favorecer el incendio.
- Recuerde: Las medidas de prevención ayudan a reducir el daño que puede derivarse de los desastres.
- **En caso de incendio, avise rápidamente al 112 o 092.**

Recomendaciones por Olas de Calor:

- Tenga en cuenta que las altas temperaturas favorecen el riesgo de incendios forestales. **Extreme las precauciones.**
- **Limite la exposición al sol.**
- **Manténgase en lugar bien ventilado.**
- **Ingiera comidas ligeras y regulares,** ricas en agua y sales minerales, como frutas y hortalizas.
- **Beba frecuentemente agua o líquidos.**
- **Vístase con ropa de colores claros,** cubriendo la mayor superficie de piel posible y la cabeza.
- **Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día.**
- **Interésese por las personas mayores y enfermas próximas,** y aquéllas que vivan solas o aisladas
- **En caso de sufrir algún percance, avise rápidamente al 112 o al 092.**
- Puede seguir las alertas meteorológicas en www.aemet.es.



Colabora:



PINTO
CENTRO GEOGRÁFICO
DE LA PENÍNSULA IBÉRICA

