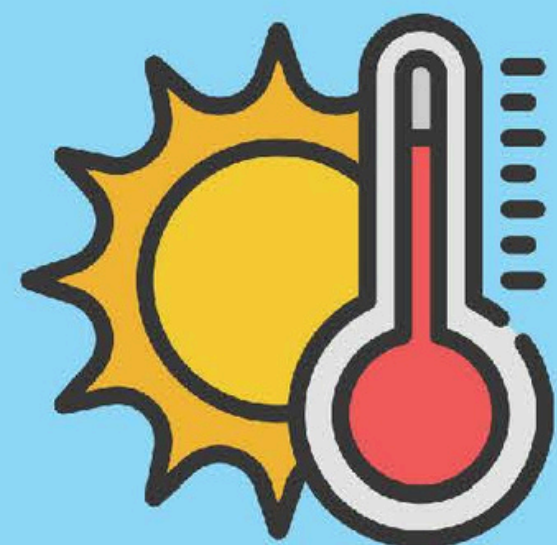


y para el calor

- Hidrátate con frecuencia, aunque no tengas sed
- Viste ropa ligera, holgada y de colores claros.
- Protégete con sombrero, gafas de sol y protector solar.
- Evita el ejercicio físico intenso en las horas de más calor.
- Busca lugares frescos o climatizados cuando sea necesario
- Vigila especialmente a niños y mayores
- Evita exponerte al sol en las horas centrales del día (12:00 a 17:00 horas)
- Evita comidas copiosas
- Evita las bebidas alcohólicas y azucaradas
- Si tras una exposición prolongada al sol tienes vómitos, calambres, mareos o dolor de cabeza, taquicardia o pérdida de conciencia llama al 112



COLEGIO OFICIAL DE
ENFERMERÍA DE ALICANTE

Colegio Oficial de Enfermería de Alicante
C/ Capitán Dema, 16 (esq. C/Pardo Gimeno)
03007 Alicante
Telf: 965 12 13 72 – 965 12 36 22
www.enferalicante.org

Hogueras con Salud

HOGUERAS DE SAN JUAN

Si utilizas petardos

- No comprar nunca petardos que no estén homologados o que no sean de una marca reconocida.
 - Es importante leer detenidamente las instrucciones de uso del fabricante de cada artículo, que aparecen en la caja.
 - Comprar los petardos recomendados para cada edad.
 - No tirar petardos cerca de personas o contra las personas.
 - No guardar en los bolsillos los petardos, cohetes, bengalas y otros elementos inflamables.
 - Nunca abrir ni manipular un petardo.
 - No encender petardos en espacios cerrados y al tirarlos al exterior siempre alejados del bosque y zonas inflamables. Tampoco se deben lanzar nunca petardos desde balcones o ventanas.
 - Evitar tener la ropa tendida y tendederos cerca, así como cerrar puertas y ventanas para que ninguno se cuele en el interior de las viviendas.
- Tampoco deben introducirse dentro de botellas, latas, alcantarillas, papeleras ni elementos del mobiliario urbano.
 - Los petardos y demás material pirotécnico deben encenderse siempre en el suelo y nunca en la mano.
 - Usar mechas para encenderlos y asegurarse de que hay espacio para apartarse antes de que exploten.
 - Si un petardo no explota, dejarlo durante 30 minutos. Y si es muy potente es conveniente mojarlo después de transcurrido ese tiempo para asegurarnos que no explote.
 - Si aun siguiendo estas medidas de seguridad no puedes evitar quemarte..
 - Deja correr agua fría sobre la herida durante 5 minutos.
 - No usar agua helada ni hielo.
 - Cubre la quemadura con gasa o venda estéril, no uses algodón ni alcohol, y acude al centro sanitario.
 - En quemaduras graves no cubras la zona afectada con nada y llama inmediatamente al 112.
 - No revientes las ampollas provocadas por la explosión.
 - No apliques pomadas, cremas, ni ningún otro tipo de desinfectante.
 - Nunca quites la ropa del accidentado y menos si está pegada a la herida.