



# RECOMENDACIONES ANTE EL CALOR PARA LA ORGANIZACIÓN DE EVENTOS Y AGLOMERACIONES

- Asegurar la disponibilidad de agua de consumo suficiente, en numerosos puntos del recinto.
- Facilitar áreas de sombra y puntos de refresco de las personas asistentes: duchas, mangueras...
- Reforzar los servicios sanitarios de apoyo e informarles de las medidas tomadas para prevenir los efectos del calor.
- Realizar vigilancia (servicios de seguridad, servicios de limpieza, otros...) para detectar personas más vulnerables, con consciencia alterada, más expuestos al calor o con síntomas de daño por el mismo.
- Recordar a las personas asistentes (en el control de entrada, por megafonía cada 2 horas...) las recomendaciones para prevenir los efectos del calor:
  - Beber abundante agua, de forma frecuente.
  - Evitar o moderar el consumo de bebidas alcohólicas y con cafeína.
  - Protegerse del sol, usar gorras, crema solar y gafas de sol.
  - Refrescarse, ducharse con agua fresca, acudir a zonas de sombra, utilizar abanicos, vaporizadores...
  - Cuidar y preocuparse de otras personas, sobre todo si no se les ve bien.
  - Ante la aparición de síntomas como calambres, debilidad, fatiga, mareos, náuseas, hidratarse y descansar en sitio fresco.
  - Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la consciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial o convulsiones, buscar ayuda sanitaria.

