FORMAS DE PROTEGERSE ANTE LA OLA DE CALOR QUE SE INICIO

De acuerdo a datos suministrados por el Servicio Meteorológico Nacional, se inicio una semana dónde la ola de calor tiende a permanecer, registrando en la fecha una térmica de 32,5 grados.

Se estima que la misma comenzará a subir y llegaría a temperaturas máximas que oscilarán entre los 33 y 35 grados, las que perduraran durante toda la semana afectando la zona sur de la Provincia de Buenos Aires, abarcando los distritos de Quilmes, Florencio Varela, Berazategui, La Plata y otras zonas colindantes.

No se pronostican lluvias. Se registrará cielo con algunas nubes y sol, con vientos leves a moderados.

Para evitar golpes de calor y el consiguiente impacto en la salud de las personas, en especial adultos mayores, el Ministerio de Salud nacional, aconseja el consumo de líquidos aunque no se tenga sed (hay que tomar agua antes de que esta aparezca) para no deshidratarse, no exposnerse al sol innecesariamente ni enntre las 10 y 17 hs. en que el sol se encuentra en sus picos máximos de emisión de radiaciones.

No consumir bebidas alcohólicas o muy azucaradas o injerir comidas muy abundantes. En lo posible consumir más verduras y frutas; reducir la actividad física; utilizar ropa liviana y de colores claros y tratar de permanecer en espacios ventilados.