

Anexo 2

Recomendaciones ante el calor para niños y niñas menores de 4 años

Los/as menores de 4 años, son especialmente vulnerables a situaciones de alta temperatura ambiental, tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Protegerse del sol, evitando salir a la calle y actividades que requieran esfuerzo físico en las horas centrales del día (12-17 h.).
- Favorecer la ingesta de agua y líquidos frescos de manera frecuente sin esperar a tener sed.
- Estar a temperatura fresca: mojarse, bañarse o ducharse con agua fresca, usar ventilador o aire acondicionado o pasar ratos en lugares climatizados (cines, cafeterías, comercios...).
- Usar ropa holgada de tejidos ligeros, crema solar, gorras, viseras y gafas de sol.
- Evitar la exposición directa al sol.
- En espacios con aire acondicionado, evitar temperatura excesivamente fría, y que le dé directamente al niño/a. Así como, evitar los cambios bruscos de temperatura.
- En los periodos de más calor, favorecer juegos que requieran menos actividad como manualidades, juegos de mesa. O juegos de agua, así como acudir a piscinas y playas si es posible.
- Ofrecer una alimentación sana, equilibrada con alimentos ligeros y frescos. En caso de lactancia materna ofrecer con mayor frecuencia.
- Nunca dejar al menor solo/a en un coche o en un espacio pequeño cerrado.
- Consultar a los servicios sanitarios ante la aparición de fiebre alta, alteración del estado de consciencia, mareo o cambios en el comportamiento.