

Recomendaciones para enfrentar las altas temperaturas

El Instituto Nacional de Meteorología e Hidrología (Inameh) informó recientemente que el país tendrá la incidencia de los rayos del sol provocado por el fenómeno de la declinación solar y por ello se registrarán altas temperaturas.

Igualmente desde el Ejecutivo nacional se informó que aproximadamente durante más de 40 días durarán las altas temperaturas.

Para evitar efectos negativos se recomienda:

- **Infórmate de cuánto calor y cuánta humedad hará durante el día, la semana y el mes para poder planificar las actividades al aire libre.**
- **Cuando salgas, usa protector solar e intenta permanecer a la sombra o utilizar sombreros y sombrillas para protegerte.**
- **Bebe agua** a intervalos regulares sin esperar a tener sed.
- El exceso de ropa cuando hace calor puede deshidratarte y hacer que te acalores más rápidamente; **usa ropa liviana y holgada.**
- **Lleva contigo una botella de agua para hidratarte** y una toalla pequeña para refrescarte, humedeciéndola y poniéndotela en el cuello.
- **Corre las cortinas o baja las persianas durante las horas más calurosas** del día y abre las ventanas por la noche para refrescar tu casa.
- **Utiliza ventiladores y sistemas de enfriamiento** si dispones de ellos.

Estas recomendaciones fueron tomadas de la página web de la [UNICEF](#).

Unión Radio