



Tu verano en Talavera, Seguro, responsable y sostenible.

1.- Protección contra Covid:

Vacúnate: La vacuna te protege a ti, a los tuyos y a todos

La vacunación es una herramienta clave para acabar con esta pandemia. Todas las vacunas frente a COVID-19 autorizadas en la Unión Europea son seguras y efectivas habiendo demostrado que disminuyen de forma importante el porcentaje de personas que necesitan ser hospitalizadas tras contraer la enfermedad.

Por ti: Utiliza la mascarilla siempre que sea obligatoria y sobre todo en espacios cerrados. Recuerda el lavado y la desinfección de manos; Mantén la distancia de seguridad y evita en lo posible las reuniones sociales

En los lugares de ocio: Respeta los aforos y mantén las distancias, sobre todo con personas ajenas a tu entorno familiar. Elige locales y establecimiento donde se cumplan las medidas de limpieza y desinfección obligatorias.

2.- Protección contra el calor

Algunas recomendaciones básicas que te ayudarán a evitar los efectos nocivos del sol :

- **Protege** el cuerpo de la exposición directa mediante el empleo de sombrillas, sombreros, camisetas, etc.
- **No te expongas al sol** en las horas centrales del día (entre las 12 y 16 horas) incluso en los días nublados. Recuerda que cuando hace mucho calor, hay que reducir la actividad física y evitar realizar deportes al aire libre.
- Utiliza **gafas de sol** que absorban el 100% de las radiaciones ultravioletas. Asegurate de que utilizas las gafas adecuadas para ti.
- Mucha atención con las gafas de marcas falsificadas que indican una protección que no está contrastada y puede causarte daños.
- **La hidratación** es fundamental, bebe agua y líquidos a menudo. No abuses de las bebidas con cafeína, ni de los refrescos azucarados. Evita el alcohol, favorece la deshidratación.
- Utiliza **cremas solares** con filtros de protección UVA y UVB, con un factor no inferior a 15. Para estar protegido las cremas deben aplicarse al menos 30 minutos antes de iniciar la exposición y repetir la misma después de cada baño o cada 2 horas.
- **Lee las etiquetas** de las cremas y bronceadores y ten en cuenta las fechas de caducidad o de utilización una vez abierto el envase. Compralas en establecimientos de confianza y adquiere las más adecuadas según el tipo de piel.
- En las **viviendas** cierra las ventanas y mantén las persianas bajadas en las horas de más calor.
- Usa **ropa ligera** de colores claros y protege la cabeza.
- Ante la aparición de síntomas de un **golpe de calor** (sequedad, piel enrojecida, pulso débil y/o acelerado, dolor de cabeza, malestar general, confusión, etc.), no dudes en solicitar asistencia médica.

3.- En las zonas de baño

- Pon especial cuidado con los niños pequeños, vigílalos continuamente y evita los juegos alrededor de las zonas de baño.
- El material de protección en el agua (manguitos y flotadores) debe ser homologados y llevar marca CE. Leer la etiqueta del producto y comprobar que se adapta a la edad y peso del niño que lo va a utilizar (rechace los artículos que no están etiquetados en castellano).
- Cuidado en las zambullidas e inmersiones después de tomar el sol, realizar ejercicios físicos y tras la comida. Tenga especial cuidado al tirarse de cabeza.
- Pon especial atención a las señales de peligro o recomendaciones de seguridad en las zonas habilitadas para baño en ríos y pantanos. Evita el baño en zonas prohibidas.
- En las playas comprueba el estado del mar, y las señales de peligro y no te bañes con bandera roja.

Tu verano en Talavera, Seguro, responsable y sostenible