



BOLETIN INFORMATIVO No.  
CONSEJO MUNICIPAL PARA LA GESTION DE RIESGO DE DESASTRES.

CUIDATE... TU SALUD PRIMERO.

PERIODO DE TRANSICIÓN CALOR A LLUVIAS

¿Quiénes deben estar protegidos especialmente del calor?

- Las personas mayores, discapacitadas y los niños menores de 5 años.
- Las personas con enfermedades crónicas (hipertensión, diabetes, cardiopatía, obesidad, alcoholismo).
- Las personas que tomen alguna medicación habitualmente.
- Las personas que realizan trabajos físicos intensos o deporte al aire libre cuando hay temperaturas elevadas.
- Ante cualquier duda consulte a los profesionales sanitarios.

¿Qué efectos produce el exceso de calor?

- **Calambres**, por pérdida de sales.
- **Agotamiento**: malestar, dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sed intensa.
- **Deshidratación**: decaimiento y sensación de postración.
- **Golpe de calor**: náuseas, vómitos, dolor de cabeza, piel caliente y enrojecida, aumento de la temperatura corporal por encima de 40°, inestabilidad al andar, mareos, pudiendo llegar a tener convulsiones y coma.

¿Cómo protegerse del calor?

- Evite salir de casa durante las horas centrales del día (entre las 12 del mediodía y las 6 de la tarde).
- **Beba más líquidos, sin esperar a tener sed.** Sobre todo agua y zumos de fruta ligeramente fríos.
- Evite comidas copiosas, tome verduras y frutas. Coma menos cantidad y más veces al día. No tome comidas calientes ni abuse de las bebidas alcohólicas.
- Reduzca la actividad física.
- Descanse con frecuencia a la sombra.
- Use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares.
- Permanezca en espacios ventilados o acondicionados.
- Cuando esté en la casa, utilice las habitaciones más frescas.
- Durante el día baje las persianas y cierre las ventanas; ábralas por la noche para ventilar.
- Mantenga los alimentos en el frigorífico y vigile siempre las medidas higiénicas de conservación.
- Cuando estacione el coche no deje en el interior a niños ni ancianos con las ventanillas cerradas.
- Ayude a las personas que puedan estar en mayor riesgo de sufrir los efectos del calor.





## ¿Qué hacer ante una persona con un golpe de calor?

- Llame a emergencias al 119.
- Coloque al enfermo en un lugar a la sombra.
- Quitele ropa para airearle.
- Si está consciente, colóquelo con la cabeza ligeramente elevada y ofrézcale abundante agua.
- Refrésquele con agua fría o hielo, sobre todo la cara y axilas. No le meta en la bañera para enfriarle.
- Si está inconsciente colóquelo tumbado de lado, con las piernas flexionadas.
- Nunca de líquidos a una persona inconsciente.

## Sobre Incendios Forestales.



## Prevención Incendios Forestales

1 Evite realizar fogatas y quemas controladas

2 No arroje cigarrillos y fósforos encendidos

3 No use pólvora

4 Avise oportunamente a las autoridades cualquier inicio de incendio

6 Si realiza actividades al aire libre, asegúrese de recoger las basuras originadas.

5 Denuncie ante la Policía a los pirómanos

7 Cumpla con las restricciones de acceso a las zonas forestales protegidas.



Todas estas recomendaciones son para disfrutar del puente de Semana Santa, periodo vacacional más largo el año; Por esto cuidemos nuestra fuentes hídricas, bosques, no contaminemos el ambiente y lo más importante acoge las recomendaciones de la autoridades y organismo de socorro son por el bienestar de todos.





## Región Andina

Es necesario mantener el monitoreo sobre zonas de ladera e informar ampliamente a los habitantes locales y visitantes acerca de las zonas de riesgo de deslizamiento y creciente súbita, procurando que las actividades propias de esta semana se puedan desarrollar con seguridad.

Se recomienda promover comportamientos seguros y autoprotección, especialmente en zonas de ríos, laderas, parques naturales y vías principales y secundarias del país.

Es importante considerar que algunos municipios de esta zona enfrentan los efectos de la temporada de transición de seca al periodo de lluvias, por lo cual deberán dirigir sus estrategias y planes hacia la prevención y control de incendios forestales tanto como deslizamientos por las lluvias súbitas entrantes a la región.

Por último es el momento de iniciar la preparación para la Primera Temporada de Lluvias en el país, por esto la transición de acuerdo al IDEAM, ha comenzado en la región Andina, Prepárate y a las recomendaciones de las autoridades que integran el Sistema Nacional para la Gestión del Riesgo de Desastres, Cuidate y Protégete, es lo primero que debes hacer, además te contamos que:

Para la Comunidad en temporada de lluvias.

- Estar atento a la información proveniente de IDEAM, UNGRD, Consejos Departamentales y Municipales de Gestión de Riesgo y entidades operativas.
- Descargue en su celular las aplicaciones Yo Reporto y Mi pronóstico y sea parte activa de los procesos de gestión del riesgo.
- Monitorear en su comunidad, si tiene un riachuelo o canal cercano, verifique el cambio de nivel y notifíquelo; si vive en zona de ladera verifique cualquier cambio en el terreno y de aviso.
- Reportar cualquier novedad al número único de Emergencias 123.
- Motivar a sus vecinos a desarrollar Planes de Emergencia, donde establezcan quien será el responsable de informar a la comunidad y dirigir las actividades.
- Estimular la consolidación de planes familiares de emergencia de manera que se conozca por todos los integrantes de la familia y que les permitan actuar de manera rápida en cualquier situación. Tenga a mano un maletín familiar de emergencia.
- Realizar campañas de limpieza de canales o ríos que crucen por la comunidad y en las viviendas verifique el estado de las canaletas, realice la limpieza requerida, recolección de residuos sólidos y reforzamiento en techos, de manera que puedan soportar las lluvias y vientos fuertes.
- Realizar mantenimiento preventivo de acueductos veredales y los sistemas de recolección de aguas Lluvias y/o alcantarillados.
- Verificar el estado de la infraestructura de su comunidad, de manera que pueda servir de apoyo en algún momento.





- Establecer mecanismos comunitarios de soporte de agua potable y vigile el estado y la limpieza de tanques de almacenamiento, de manera que no se genere un riesgo mayor para la salud.
- Informar a las autoridades señales de peligro o cambios importantes que permitan la emisión de alertas oportunas.
- Verificar el estado de la infraestructura comunitaria que pueda servir de apoyo en algún momento.

**Ing. MARIA LUCIA HIGUERA PINO**

Coordinadora

Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres

Consejo Municipal para la Gestión del Riesgo de Desastres



**RECOMENDACIONES ESPECIALES  
MUNICIPIO DE FLORIDABLANCA**

- 1.- SI VAS A CAMINAR HIDRÁTATE, PROTEGE DEL SOL E  
INFORMA LA ZONA DONDE VAS A ESTAR.**
- 2.- LAS VEREDAS VERICUTE Y HELECHALES ESTAN CERRADAS EL  
VIERNES SANTO MOVILIZATE TEMPRANO.**
- 3.- SI VAS ASISTIR A LAS IGLESIAS VE CON ROPA COMODA E  
HIDRATACIÓN**
- 4.- ESTES PENDIENTE DE LOS NIÑOS, SE TE PUEDEN EXTRAVIAR**
- 5.- USA LOS PARQUEADEROS, NO TE DEJES TU VEHICULO EN  
LA CALLE.**
- 6.- LA ADMINISTRACION ESTA EN RECESO EN SEMAN SANTA,  
ABRIMOS SERVICIO AL PUBLICO EL DÍA 02 DE ABRIL EN  
HORARIO NORMAL.**