

CUIDEMOS NUESTRA TIERRA & SALUD

Descubre las **acciones urgentes** ante la alerta por incendios y ola de calor en Colombia. ¡Protejamos **nuestros niños, nuestros hogares y bienestar!**

Desliza →



¡Alerta de Incendios y Ola de Calor en Colombia!

SIGUIENTE
RECOMENDACIÓN



El Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (Ideam) emite una alerta por altas temperaturas causadas por el fenómeno de El Niño. Esto podría resultar en desabastecimiento de agua y riesgo de incendios en varias regiones, incluyendo el **Caribe, Valle del Cauca, Chocó, La Orinoquía, Los Andes y Caquetá**.

¿Hasta cuándo durará la ola de calor?

Según el Ideam, este fenómeno climático persistirá al menos hasta **abril, con un 60% de probabilidad de mantenerse hasta junio de 2024**.

**#Somos
Guilford**



Algunas recomendaciones cortas para niños durante la ola de calor:



1. ¡Usa tu gorra favorita para protegerte del sol como un superhéroe que se cuida!
2. ¡No olvides tu escudo mágico, el bloqueado solar, para mantener tu piel a salvo!
3. ¡Convierte el agua en tu poción mágica y bebe mucha para mantenerte fresco!
4. ¡Usa lentes de sol como un aventurero para proteger tus ojos del resplandor del sol!

Zonas en alerta:

952 municipios están en alerta por incendios, con 586 en alerta roja. Departamentos como **Antioquia, Boyacá, Cundinamarca y Santander** enfrentan riesgos.

Impacto en la salud

Los incendios generan contaminación del aire, **afectando especialmente a personas con problemas respiratorios**. Se recomienda el uso de tapabocas y estar alerta a síntomas como mareo, dificultad para respirar y labios azules.

¡Cuidemos nuestro entorno y salud!

Es crucial seguir las indicaciones de las autoridades, evacuar si es necesario y usar tapabocas en áreas afectadas. ¡Mantengámonos informados y seguros!

¿CÓMO PROTEGER A TUS PEQUEÑOS DEL CALOR Y HACERLOS VERDADEROS SUPERHÉROES DEL VERANO?

¡Descubre cómo convertir a
tus pequeños en auténticos
superhéroes del verano!

Desliza →



Gimnasio Campestre
de Guilford

Respetamos ritmos de aprendizaje

26
AÑOS DE
EXPERIENCIA



¡Conviértete en el héroe del sol! **Aplica protector solar** con factor 50 en cara, orejas, cuello y manos cada 4 horas. Tu escudo contra los rayos UV.

¡Adorna tu look veraniego! **Usa sombreros y gorras** como accesorios geniales, ¡y añade una sombrilla para más estilo! Mantente fresco en lugares con onda o bajo sombra.

¡**Evita el sol** en su punto más fuerte! Entre las **10 AM y las 3 PM**, encuentra tu guarida fresca. Un superhéroe cuida su energía.

¡Mantente hidratado como un campeón! **Lleva siempre tu botella mágica de agua** para recargar en tus hazañas diarias. ¡El agua es tu aliada!

¡Protege tus ojos con estilo! **Usa gafas oscuras con filtro UV 400.** Un héroe siempre tiene el mejor equipamiento.

¡Come como el superhéroe saludable que eres! **Frutas, verduras y bebidas hidratantes** te darán el poder necesario para enfrentar el calor.

Consejos Cruciales para Proteger a Tus Hijos del Calor

Desliza





Hidratación Constante: Durante días calurosos, es esencial asegurarse de que tus hijos se mantengan bien hidratados. **Proporcionales en sus loncheras agua y fomentar el consumo de frutas y verduras con alto contenido de agua.**



Protección Solar: Tus hijos van a estar al aire libre, **aplica protector solar en sus áreas expuestas, como la cara, cuello y brazos.** Asegúrate de que usen ropa accesorios para proteger su piel del sol, como sombreros y camisetas de manga larga.



Horarios de Actividad: Planifica actividades al aire libre en momentos del día en que las temperaturas son más moderadas, como temprano en la mañana o al final de la tarde. **Evita las horas pico de calor entre las 10 a.m. y las 3 p.m.**



Espacios Frescos: Mantén áreas frescas y ventiladas en casa. Usa ventiladores o aire acondicionado si es posible. **Crea un refugio fresco para que tus hijos descansen cuando sea necesario.**



SIGUIENTE
RECOMENDACIÓN





Vestimenta Adecuada: Opta por ropa fresca y ligera. Los colores claros ayudan a reflejar el calor, manteniendo a tus hijos más frescos. **Evita materiales que retengan el calor, como tejidos oscuros o sintéticos.**



Educación sobre Calor: Enséñales a tus hijos sobre los riesgos del calor excesivo, incluyendo la importancia de reconocer signos de deshidratación y agotamiento por calor. Fomenta la comunicación para que informen si se sienten mal.



Transporte Seguro: Si tus hijos van al colegio en transporte escolar, nosotros nos aseguraremos que **los vehículos estén bien ventilados y estaremos proporcionándoles agua para el trayecto.** Si utilizan transporte propio, no los dejes en el automóvil durante períodos prolongados.



Condiciones de Juego: Supervisa las condiciones en las que juegan. **Asegúrate de que haya sombra disponible y limita la intensidad de la actividad física** durante los días más calurosos.

Recuerda que la seguridad y el bienestar de tus hijos son la prioridad. Adaptar estas recomendaciones según las necesidades individuales de tus hijos asegurará un entorno seguro y saludable en cualquier clima. ¡Cuidemos juntos de nuestros pequeños en estos días de calor!



OLAS DE CALOR IMPACTO

Y CUIDADOS ESENCIALES



Gimnasio Campestre
de Guilford
Respetamos ritmos de aprendizaje

26
AÑOS DE
EXPERIENCIA

Desliza →

SÍNTOMAS DE ALERTA Y CÓMO ACTUAR

1

Ante el aumento significativo de la temperatura en algunas regiones del país, a la par con la disminución de las lluvias, **el Ministerio de Salud pide estar atento a los siguientes signos de alerta**, que pueden indicar afectaciones en tu estado de salud:

1. Fiebre y escalofríos.
2. Náuseas y vómitos.
3. Dolores de cabeza.
4. Pérdida de apetito.
5. Mareos o desmayos.
6. Fatiga.
7. Insolación.
8. Deshidratación.
9. Hormigueo.

Si presentas estos síntomas, el MinSalud te aconseja acudir al centro asistencial más cercano e informarle a tu médico que estuviste expuesto a calor excesivo.

No automedicarse y recurrir siempre a profesionales de la salud, hacen parte de las recomendaciones a tener en cuenta ante la presencia de estas afecciones que pueden generarse ante el aumento de las temperaturas.

**#Somos
Guilford**

SIGUIENTE
RECOMENDACIÓN



¿QUIÉNES SON LAS PERSONAS CON MAYOR POSIBILIDAD DE VERSE AFECTADAS POR OLAS DE CALOR?

2



De acuerdo con el Ministerio de Salud, estas son las poblaciones sobre las que hay que estar más pendientes por estar en mayor riesgo ante altas temperaturas:

- 1.** Niños y niñas menores de cinco años.
- 2.** Personas que trabajan al aire libre.
- 3.** Niños y niñas que toman clases al aire libre.
- 4.** Personas con enfermedades cardiovasculares diagnosticadas.
- 5.** Personas con enfermedades crónicas.
- 6.** Mujeres gestantes.
- 7.** Adultos mayores.

