



TEMPERATURAS PODRÍAN DESCENDER HASTA LOS 5 GRADOS BAJO CERO.

Autocuidado ante las bajas temperaturas

OLA POLAR. *Foco en prevención y uso seguro de sistemas de calefacción.*

Frente a las bajas temperaturas que se están registrando nuestra Región, desde la Seremi de Salud se hizo un llamado a la comunidad a extremar las medidas de autocuidado, con el objetivo de proteger la salud de cada persona y de sus familias.

Por ello, es importante evitar la exposición prolongada al frío, especialmente en niños, personas mayores y quienes viven con enfermedades crónicas, ya que son más vulnerables a perder calor corporal. Entre las principales recomendaciones están: abrigarse adecuadamente con ropa gruesa, calzado cerrado y mantener cubiertas las manos, el cuello y la cabeza. En el hogar, mantener una tem-

peratura estable y ventilar brevemente los espacios cerrados para renovar el aire. Verificar que los sistemas de calefacción funcionen de manera segura. Si se utilizan estufas a combustión, no dejarlas encendidas por más de 4 horas y nunca dormir con ellas funcionando.

Si algún integrante del hogar presenta síntomas como fiebre alta o dificultad para respirar, acudir de inmediato al centro asistencial más cercano. Para dudas o consultas, llamar a Salud Responde al 603 607 777. Además, si detecta a una persona en situación de calle, se puede dar aviso al Fono Código Azul del Ministerio de Desarrollo Social llamando al 800 107 777, o informar a su municipio. 