



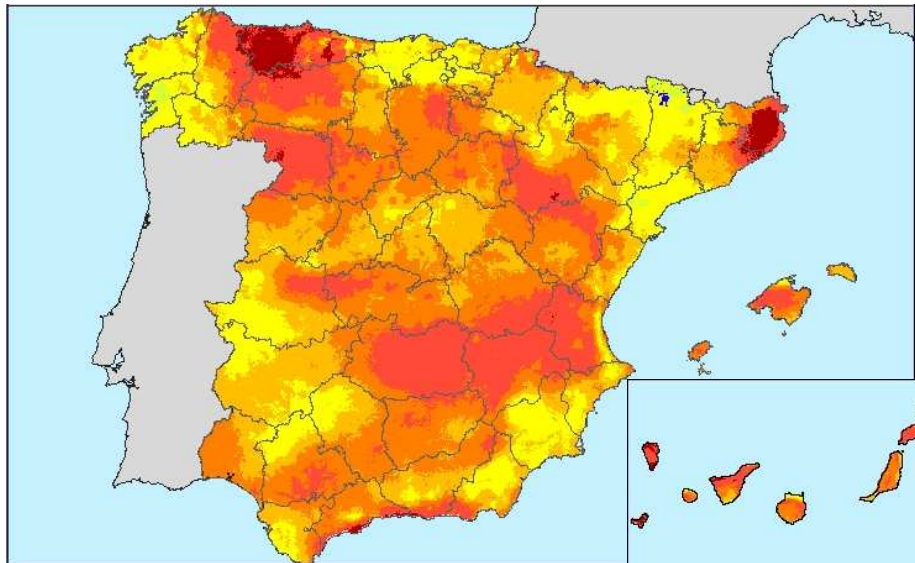
## Riesgo de incendios forestales

- Se aconseja adoptar medidas de autoprotección y extremar las precauciones.
- Las medidas de prevención y la colaboración ciudadana son esenciales
- Preste especial atención a las normas preventivas de su Comunidad Autónoma
- Evite encender fuegos u hogueras en el monte y terrenos próximos.
- Preste especial atención a la quema controlada de rastrojos en el campo y a los cigarrillos encendidos, basuras y las botellas de vidrio que hacen efecto lupa con el sol.
- Para actualizar la información: [www.aemet.es](http://www.aemet.es), [www.msps.es](http://www.msps.es) e [inforiesgos.es](http://inforiesgos.es)

**Madrid, 13 de julio de 2010.-** De acuerdo con las predicciones de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), **las altas temperaturas tienden a bajar, lo que tiene cierta incidencia en el riesgo de incendios forestales. Este índice de riesgo es más elevado en algunas zonas del centro-este, noreste del país y archipiélago canario.**

**Las altas temperaturas se mantienen en el Valle del Ebro, área mediterránea y algunas zonas de Andalucía.**

## Mapa con la previsión de riesgo meteorológico de incendios forestales.



Recuerde que adoptar las oportunas medidas de autoprotección favorece su seguridad y la de los demás. Manténgase informado y siga las recomendaciones.

### Para prevenir incendios forestales

- Evite encender fuegos u hogueras en el monte y terrenos próximos.
- Preste especial atención a la quema controlada de rastrojos en el campo y a los cigarrillos encendidos, basuras y, especialmente, las botellas de vidrio que hacen efecto lupa con el sol.
- En caso de incendio, penetre en el monte o bosques sólo si conoce bien el terreno, las vías de comunicación y caminos. Vaya siempre por zonas de gran visibilidad.
- Acampe en zonas autorizadas, puesto que éstas cuentan con medidas de protección frente a un posible incendio y es más fácil la evacuación.
- Si descubre el fuego en su inicio, pisotee o sacuda con ramas verdes la base de las primeras llamas. Si en un tiempo breve no puede apagarlo, avise a los servicios de emergencia, al 112.
- Preste especial atención a las normas de la Comunidad Autónoma sobre prevención de incendios.

## Ante temperaturas extremas

- Permanezca en interiores el mayor tiempo posible y limite la exposición al sol.
- Manténgase en lugar bien ventilado.
- Ingiera comidas ligeras y regulares, ricas en agua y sales minerales, como frutas y hortalizas.
- Beba frecuentemente agua o líquidos.
- Vístase con ropa adecuada de colores claros, cubriendo la mayor superficie de piel posible y la cabeza.
- Evite ejercicios físicos prolongados en las horas centrales del día
- Interésese por personas mayores y enfermas próximas, que vivan solas o aisladas.