

EVITA LESIONES OCULARES

La observación incorrecta puede causar daños irreversibles

La observación de un eclipse solar sin la protección adecuada puede provocar lesiones oculares graves e irreversibles.

RETINOPATÍA SOLAR

- Es una de las lesiones más frecuentes y puede ocasionar la pérdida permanente de visión.
- No siempre produce dolor inmediato, por lo que la persona afectada puede no ser consciente de la lesión en el momento de la exposición.

Los síntomas suelen aparecer después de
6-12 HORAS

Síntomas

- Irritación ocular
- Inflamación
- Sensación de ardor
- Lagrimo
- Enrojecimiento progresivo de la conjuntiva
- Dolor que dificulta abrir los ojos
- Visión borrosa o turbia

Ante cualquiera de estos signos, debes acudir lo antes posible a un centro de salud o servicio sanitario para una valoración urgente.



La radiación solar intensa puede dañar la retina en cuestión de segundos, incluso cuando el sol está parcialmente cubierto.



EVITA TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS

Conserva correctamente la comida y el agua



Es previsible que, debido a la gran afluencia de visitantes en entornos rurales y espacios abiertos, muchas personas opten por llevar comida preparada desde sus domicilios para consumirla durante la espera del fenómeno.

Estas circunstancias, unidas a las altas temperaturas propias del mes de agosto, incrementa el riesgo sanitario asociado a la manipulación, transporte y conservación inadecuada de alimentos.



Consume alimentos únicamente en puestos o establecimientos autorizados.



No consumas alimentos con olor, aspecto o sabor alterado.



Evita alimentos que requieran refrigeración si no se garantiza su correcta conservación.



No consumas productos que estén expuestos directamente al sol.



EXTREMA LAS PRECAUCIONES
en niños, personas mayores, embarazadas e inmunodeprimidos.



Comprueba que los envases estén íntegros y correctamente cerrados.



Evita salsas, cremas, mayonesas o productos con huevo si no están refrigerados.

No dejes comida preparada a temperatura ambiente durante periodos prolongados.



Prioriza alimentos recién elaborados y correctamente cocinados.

Mantén los alimentos propios en neveras portátiles con acumuladores de frío si se transportan desde casa.



Lávate las manos antes de comer (usa el gel hidroalcohólico si no hay agua disponible).



Bebe solo agua potable o embotellada.



CUIDADO EN LAS ZONAS DE BAÑO

Existe el riesgo de transmisión de enfermedades

En el día del eclipse puede aumentar el uso de zonas de baño naturales próximas a los puntos de observación (ríos, embalses o zonas recreativas acuáticas). La elevada afluencia de personas puede incrementar el riesgo de transmisión de enfermedades si no se mantienen unas adecuadas medidas higiénico-sanitarias.



PROTECCIÓN ANTE PICADURAS de garrapatas e insectos

Las zonas de observación pueden encontrarse en espacios naturales, por lo que es probable que se produzca el contacto con insectos y garrapatas, aumentando el riesgo de picaduras.

¡RECUERDA!

Revisa las recomendaciones detalladas y la guía de actuación ante picadura de garrapata disponibles en el portal salud Castilla y León:

Enfermedades transmitidas por garrapatas.



Usa repelentes autorizados.



Revisa tu cuerpo tras estar en el campo.



Evita perfumes intensos.



Lleva ropa que cubra extremidades.



No abandones los senderos señalizados.



Se desaconseja la retirada de las garrapatas fijadas por los sistemas tradicionales (aceite, gasolina, cortarlas, etc.), ya que han sido considerados de riesgo, facilitando el contagio de los patógenos que pudieran albergar.



Se recomienda su retirada mediante pinzas de boca fina, preferentemente por profesionales sanitarios.

EN DÍAS DE MUCHO CALOR

Protégete de golpes de calor, insolaciones y quemaduras solares

La observación del eclipse puede suponer exposición prolongada al sol en zonas con sombra limitada, existiendo el riesgo de que se produzcan golpes de calor, insolaciones o quemaduras solares.

!
Presta especial atención a estas recomendaciones en personas mayores, con enfermedades crónicas o niños, especialmente menores de 5 años.

Protege tu cuerpo del calor, especialmente la cabeza.



Evita la exposición directa prolongada al sol, especialmente en las horas centrales del día.



Permanece en zonas sombreadas o habilitadas con protección solar.



Hidrátate y refréscate con frecuencia, incluso si no tienes sensación de sed.

- Lleva un sombrero o gorra.
- Elige ropa ligera, transpirable y de colores claros.
- Usa protector solar SPF ≥ 30 , y reaplica cada 2 horas.



CUIDA TU SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Se espera una gran concentración de personas



► No acudas al evento si tienes síntomas compatibles con alguna enfermedad infectocontagiosa (fiebre, tos persistente, diarrea, etc.).



► Lávate las manos con agua y jabón siempre que sea posible, especialmente después de usar el aseo y antes de comer.



► Utiliza gel hidroalcohólico si no dispones de agua.



Deposita los pañuelos y residuos en bolsas cerradas o en contenedores habilitados.



EVITA

compartir botellas, vasos, cubiertos u otros utensilios personales.

