

GOBIERNO  
DE ESPAÑAMINISTERIO  
DE SANIDAD, CONSUMO  
Y BIENESTAR SOCIAL**aecosan**  
agencia española  
de consumo,  
seguridad alimentaria y nutrición[Consumo](#) / [Campañas](#) / Sus derechos no tienen vacaciones

## Sus derechos no tienen vacaciones



DE VACACIONES, LLÉVESE SUS DERECHOS ...

Por ello ...

- Si va a contratar un viaje: [infórmese](#)
- Si va a utilizar un medio de transporte (autobús, tren, avión, barco, etc.): [infórmese](#)
- Si va a alquilar un coche: [infórmese](#)
- Si va de compras: [infórmese](#)
- Si va de viaje al extranjero: [infórmese](#)
- Si va a la playa o piscina: [infórmese](#)

... pero sus derechos no terminan aquí

Si no está conforme con el servicio, no dude en hacerlos valer:

- Utilice las [hojas de reclamaciones](#).

Todos los establecimientos están obligados a tenerlas a disposición de los consumidores y



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

**aecosan**

agencia española de consumo, seguridad alimentaria y nutrición

# ¡Protege tus ojos del sol!



En la playa, la montaña o la ciudad, en verano o en invierno, ¡MIRA SIEMPRE POR TUS OJOS!

¿Sabías, qué?

- LAS GAFAS DE SOL SON UN EQUIPO DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL (EPI) DE CATEGORÍA I
- LAS GAFAS MÁS OSCURAS NO SON SIEMPRE LAS QUE MÁS PROTEGEN DE LAS RADIACIONES.



## ¡PON UN FILTRO A TU MIRADA, NO TODO ES ESTÉTICA!

Las gafas de sol tienen varios tipos y categorías del filtro, en función de la capacidad de absorción que posean de radiación ultravioleta y visible.

Filtro categoría 0.		Muy poca protección frente al deslumbramiento. Está más destinado al confort y la estética
Filtro categoría 1.		Poca protección frente al deslumbramiento
Filtro categoría 2.		Buena protección frente al deslumbramiento
Filtro categoría 3.		Alta protección frente al deslumbramiento
Filtro categoría 4.		Muy alta protección frente al deslumbramiento

# ¡NO PIERDAS DE VISTA ESTA INFORMACIÓN!

## 1 Què és el mosquit tigre?

El mosquit tigre, *Aedes albopictus*, és un mosquit invasor que prové d'Àsia. És xicotet, fa entre 2 i 10 mm de llargària, és de color negre amb ratlles blanques i amb una línia blanca al cap i torax.

## 2 S'ha detectat a la Comunitat Valenciana?

Sí, s'ha detectat la seua presència de forma creixent en localitats de les tres províncies, sobretot en les zones costaneres però també en alguns municipis de l'interior.

## 3 Com es reproduïx i on?

En les parets de recipients o de xicotetes acumulacions d'aigua, prop de la presència humana. No cria en algües en moviment (rius) ni en grans masses d'aigua (piscines o llacs).

## 4 Quan actua, i com?

El mosquit tigre sol picar durant el dia. A la Comunitat Valenciana està actiu tot l'any, amb major activitat entre maig i novembre. Sol fer diverses picadures seguides, quasi sempre a les cames. El seu hàbitat és fora de casa i vola distàncies curtes.



## 5 La picadura resulta molesta?

La picadura normalment sol passar desapercebuda. És la reacció posterior la que sol ser molesta. Sovint dura uns quants dies i ve acompanyada de coentor.

## 6 Què pot fer-se per a evitar picadures?

Instal·lar teles mosquiteres (malla d'1 mm). Portar mànega llarga i pantalons ajustats al turmell. Utilitzar repel·lents com DEET, picaridina, o IR 3535 només a la pell exposada i / o roba segons les indicacions del fabricant. No utilitzar repel·lents per davall de la roba.

## 7 Com puc eliminar el mosquit?

Podem eliminar els focus de cria.

Cobrir, buidar o canviar ben sovint els recipients o reservoris d'aigua domèstics. Revisar periòdicament els desaigües i canaletes, mantenint-los nets i sense obstruccions. Mantenir netes i amb clor piscines i fonts ornamentals. Buidar objectes que acumulen aigua després de les pluges (com ara peus d'ombrel·les, plects en lones que cobreixen mobiliari de jardí o piscines, pluvímetres...)



## 8 Què cal fer en cas de picadura?

Lavar molt bé la zona afectada amb aigua i sabó. Aplicar-hi gel durant 10 minuts. Evitar rascar-se la zona afectada. Observacions per a garantir que no hi haja cap infecció posterior.

Algunes persones poden presentar reaccions més molestes, o fins i tot infeccions, que requereixen consultar un professional sanitari.



Más INFO en:  
[www.mosquitigre.san.gva.es](http://www.mosquitigre.san.gva.es)  
#mosquitigre

# Tod@s contra el



# MOSQUITO TIGRE

La medida preventiva más eficaz es buscar y eliminar los focos de cría, pequeñas acumulaciones de agua. Solución inofensiva, gratuita y eficaz.



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS UNA VEU



DIPUTACIÓ DE CASTELLÓ

DIPUTACIÓ DE VALENCIA



### Medidas preventivas frente al calor

- Beba agua abundantemente, aunque no tenga sed, al menos 2 litros al día; evite el alcohol y la cafeína.
- Tome una ducha o baño, con agua templada en los momentos de calor más intenso.
- Evite el exceso de sol, sobre todo entre las 12 y las 16 horas.
- Coma frutas y verduras. Evite las comidas copiosas.
- En su domicilio sitúese en las zonas más frescas, cierre persianas y ventanas y abra por la noche para ventilar.
- Ayude a las personas más frágiles de su entorno: personas mayores, enfermas, dependientes y a la infancia.
- Si es muy mayor, toma medicación o padece una enfermedad crónica, acuda a su Centro de Salud para informarse acerca de las medidas complementarias que debe adoptar.

- Utilice ropa ligera y holgada, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Si sale a la calle, tome medidas de protección: use sombrero, gafas de sol y crema protectora solar. Busque la sombra.
- No deje nunca a nadie en un vehículo cerrado o estacionado, tampoco a su mascota.
- Si va a hacer deporte, es aconsejable no realizarlo durante las horas centrales del día.

### Evite problemas de salud originados por el calor

#### Quemaduras solares:

- Utilice cremas de protección solar y pase poco tiempo al sol.

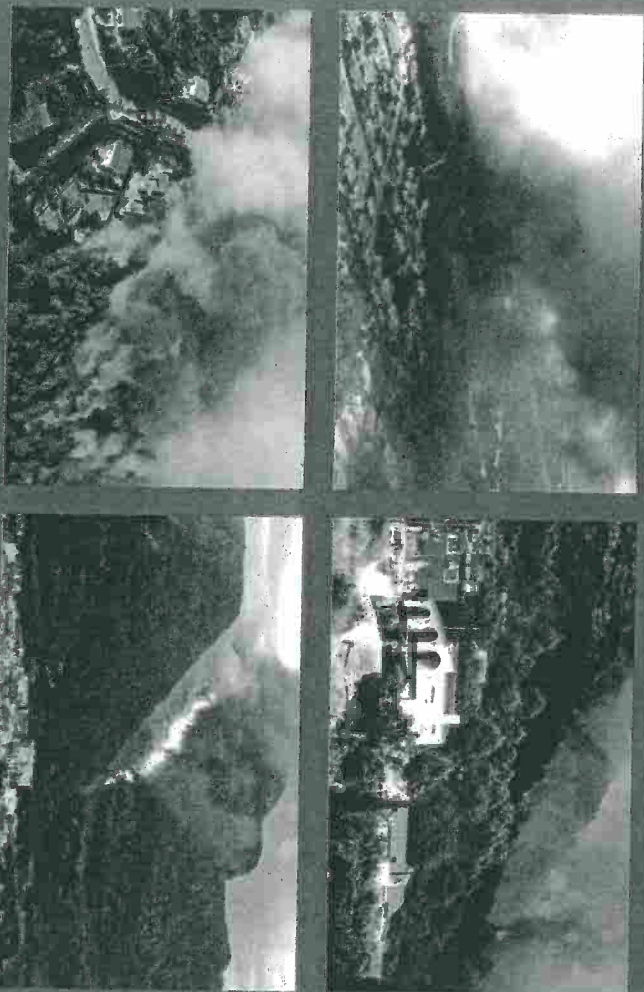
#### Calambres musculares por actividad física excesiva o elevada sudoración:

- Suspense la actividad que está realizando y descanse en un sitio fresco.
- No participe en ninguna actividad física intensa de larga duración.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los calambres duran más de una hora.

**Agotamiento por calor:** consecuencia de la pérdida excesiva de los fluidos y sales corporales. Sus síntomas principales son dolor de cabeza, cansancio, debilidad, mareos, náuseas o desmayo.

- Descanse en un lugar fresco.
- Beba zumos diluidos en agua o bebidas para deportistas.
- Acuda a su Centro de Salud si los síntomas duran más de una hora.

# PROTEGE TU VIVIENDA Y TU URBANIZACIÓN



# #StopaIFoc

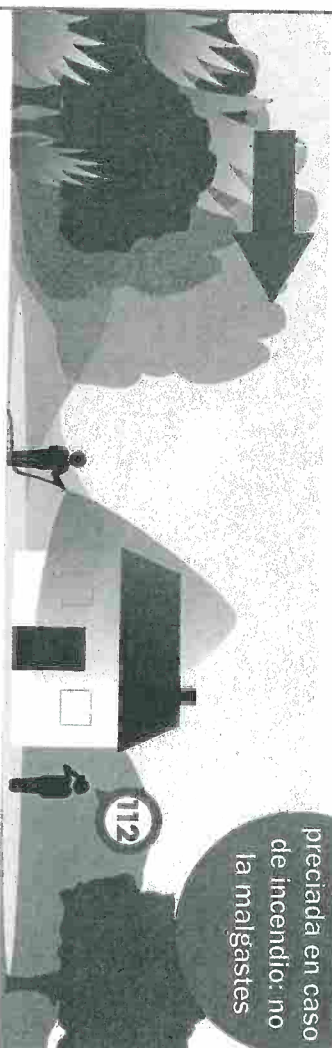
GENERALITAT  
VALENCIANA | TOTS  
A UNA  
VEU

DIPUTACIÓ DE  
VALENCIA

## EN CASO DE INCENDIO

# ¡COLABORA!

El agua es muy  
preciada en caso  
de incendio: no  
la malgastes



- **Llama al 112** y transmite información clara y concisa.
- **Mantén la calma.**
- **Avisa a tus vecinos.**
- **No tomes iniciativas personales.**
- **No arriesgues tu vida para salvar objetos personales.**
- **Prepárate** para una posible **evacuación y/o confinamiento.**
- **Sigue en todo momento las instrucciones de las autoridades.**
- Estas recomendaciones **no garantizan tu supervivencia.** La única regla es **evitar el empleo del fuego en el monte** en cualquiera de sus formas, durante la época de peligro.

## www.112cv.com

TELÉFONO DE  
EMERGENCIAS  
COMUNIDAD VALENCIANA

