

Prevenció en les onades de calor 2017



Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i sals minerals (clor, potassi, sodi, etc.) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

Hi ha alguns **síntomes** que ens poden ajudar a alertar que algú està patint un **cop de calor**: una temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua de coneixement. Davant aquest símptomes, traslladeu la persona a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. I aviseu urgentment als **serveis sanitaris (112)** <http://www.112.es/>

Per a més informació sobre les onades de calor, consulteu el Pla de Prevenció de les Onades de Calor:

1. A casa, controleu la temperatura
2. Al carrer, eviteu el sol directe
3. Limiteu l'activitat física a les hores de més calor
4. Beveu força i vigileu l'alimentació
5. Ajudeu els altres
6. Informeu-vos bé

1. A casa, controleu la temperatura



- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes...)
- Preneu dutxes fresques d'una manera freqüent.

2. Al carrer, eviteu el sol directe



- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants amb les finestres tancades

3. Limiteu l'activitat física a les hores de més calor



- Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.
- Reduïu les activitats intenses.

4. Beveu força i vigileu l'alimentació



- Beveu aigua i suc de fruita tant com pugueu. Fins i tot sense tenir set.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten calories.

5. Ajudeu els altres

Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:



- Mireu de visitar-los un cop al dia.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

6. Informeu-vos bé

- Informeu-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- **061 Recordeu aquest número de Sanitat Respon**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Allí us indicaran els centres sanitaris oberts i us poden donar consells de salut.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor
- Seguiu les prediccions meteorològiques que us puguin anticipar els dies més calorosos.

<http://www.meteo.cat/wpweb/prediccio/>

<http://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cop-de-calor/cop-de-calor/>

Per a qualsevol aclariment:

Servei de Promoció de la Salut 93 580 88 88 ext.3730

Font: Departament de Salut del la Generalitat de Catalunya.