

Un estiu amb salut

Les onades de calor: un perill per a la salut

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals 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.

Síntomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor:

- fatiga, esgotament
- mal de cap, mareig,
- set intensa,
- temperatura molt alta (la temperatura del cos supera els 40 graus)
- convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement.

Primers Auxilis:

- traslladeu la persona a un indret més fresc i ben airejat,
- doneu-li aigua (si esta conscient), mulleu-la i venteu-la.
- **aviseu urgentment els serveis sanitaris (061)**
- espera't al seu costat fins que arribi l'ambulància



Presteu atenció als següents consells, sobretot si esteu entre aquests col·lectius o sou familiars o coneguts d'aquestes persones:

1. Persones majors de 75 anys.
2. Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, etc.).
3. Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
4. Nadons.
5. Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.
6. Persones que prenen una medicació que actua sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o diürètics.
7. Persones amb problemes mentals i deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
8. Persones que realitzen una activitat física intensa.
9. Persones que han de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (treball o esport).

Consells per evitar problemes causats per la calor

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.
- Utilitzeu a algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, centres comercials, cinemes, etc.).

- Refresqueu-vos sovint: dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc

Al carrer, eviteu el sol directe:

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

Reduïu l'activitat física durant les hores de més calor

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

Beveu força i vigileu l'alimentació

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

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 s'ha d'ajustar o canviar.



Informe-vos bé als:

- **Centres d'atenció primària** que teniu més a prop
- Telèfon **061** de **CatSalut Respon**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Us poden donar consells de salut, **indicar-vos els centres sanitaris més propers o, si és necessari, activar una atenció domiciliària.**
- **Oficines de farmàcia**
- Seguiu les **prediccions meteorològiques**
- **Serveis sanitaris i socials de l'Ajuntament** per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

Bon estiu!

