



ONADA DE CALOR

CONSELLS I RECOMANACIONS DE SEGURETAT

Mesures bàsiques d'autoprotecció per minimitzar els riscos:

A casa

- Controleu la temperatura.
- Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat). Si no en teniu, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats.
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beveu aigua fresca de forma regular encara que no tingueu set.
- Si teniu animals de companyia, procureu que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.

Al carrer

- Eviteu el sol directe. Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (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.
- Eviteu sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses.

Al cotxe

- Eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per hidratar-vos.
- No deixeu mai els nens ni les persones grans ni els animals a l'interior del vehicle amb les finestres tancades.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Pareu atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.

Als àpats

- Feu menjars lleugers, eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories. Preneu aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); us ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set.
- No prengueu begudes alcohòliques.



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, pregunteu al seu metge si pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació

- Aviseu urgentment els serveis mèdics o el 112.
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.