

Consells d'autoprotecció en cas d'episodis de calor



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil

<http://interior.gencat.cat/onadadecalor>

A casa

Controleu la temperatura

- Intenta que casa teva sigui més resistent a la calor: cortines fosques, porticons exteriors més eficaços que les finestres, aïllament tèrmic...
- Durant el dia, tanca les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obre les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigues a les habitacions més fresques.
- Recorre a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat...). Si no en tens, mira de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes...).
- Refresca't sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beu aigua fresca de forma regular encara que no tinguis set.
- Si tens animals de companyia, procura que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.
- Si tens tendals, fes-los servir. Actuen de barrera contra l'entrada dels raigs solars i col·laboren en la regulació de la temperatura interior.
- Si creus que casa teva no és prou segura durant els episodis de calor extrema, pensa en llocs pròxims on puguis mantenir-te fresc i planifica com arribar-hi abans que comenci a intensificar-se la calor.
- Informa't dels refugis climàtics ^[1] que tens a prop de casa.

Al carrer

Eviteu el sol directe

- Porta una gorra o un barret.
- Utilitza roba lleugera (de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procura caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan siguis a la platja i descansar en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porta aigua i beu-ne sovint.
- Mulla't una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Evita sortir a les hores de més calor i evita les activitats físiques intenses.

 @emergenciescat  emergenciescat

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ

ONADA DE CALOR

1. Beveu aigua fresca de manera regular encara que no tingueu set. Feu àpats lleugers i preneu aliments rics en aigua



2. Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol. Estigueu-vos a les habitacions més fresques. A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la



3. Eviteu el sol directe, porteu una gorra o un barret. Utilitzeu roba lleugera (cotó), de colors clars i que no sigui ajustada



4. Eviteu sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses



112
emergències

Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil

interior.gencat.cat/onadacalor

Al cotxe

- Evita viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porta sempre líquids per hidratar-te.
- No deixis mai els infants i les persones especialment vulnerables a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc no pots deixar dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia.

- Quan facis un viatge llarg, atura't periòdicament per descansar i refrescar-te.
- Fes una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.

En els àpats

- Fes menjars lleugers, evita els menjars molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats...).
- Pren aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); t'ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tinguis set.
- No prenguis begudes alcohòliques.

La cura de les persones més vulnerables

Grups de persones més vulnerables a la calor intensa:

- majors de 75 anys [2] i els infants menors de 4 anys.
- amb malalties cròniques.
- amb discapacitats físiques o psíquiques.
- amb malalties mentals.
- en situació social de vulnerabilitat: pobresa, sensellarisme, precarietat, aïllament, dependència...
- que fan una activitat física intensa i les que treballen en ambients calorosos.

Si coneixes alguna persona gran o malalta que viu sola

- Mira de mantenir-hi contacte diari (visites, trucades, videotrucades...). Pregunta'ls si necessiten res en relació amb les necessitats bàsiques.
- Ajuda'ls a seguir aquests consells.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació

- Aviseu urgentment els serveis mèdics o el 112 [3].
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.

Si practiques esport

- Fes exercici físic fora de les hores centrals del dia, és a dir, a primera hora del matí o a última del capvespre i evitr l'exposició directa al sol entre les 12 del migdia i les 16 hores.
- Redueix les activitats intenses.

- Estigues ben hidratat abans, durant i després de la realització de l'exercici. Si l'activitat dura menys d'una hora, amb prendre aigua fresca (uns 125 cc cada 15-20 minuts) és suficient. En canvi, si és més de 60 minuts, caldrà ingerir begudes esportives o isotòniques (500 cc uns 60 minuts abans d'iniciar l'exercici i entre 100-125 cc cada quart d'hora durant la pràctica del mateix), segons diuen els especialistes.
- Evita, en la mesura del possible, l'exposició directa al sol. A més, la roba clara evita patir més el poder de la calor, així com és preferible emprar la que permeti una adequada transpiració. Utilitzar roba esportiva de fibres naturals com cotó o lli i protegir el cap amb gorres o barrets.
- Protegeix la pell amb crema solar. La radiació causa irritació i cremades a la pell i incrementa de manera notable el risc de patir càncer de pell i el temut melanoma.

Informa't bé:

- Informa't dels horaris dels centres d'atenció primària que tens més a prop, tant del teu municipi com del lloc on vas de vacances.
- 902 111 444. Recorda aquest número de Sanitat Respon, que et pot atendre diàriament, durant les 24 hores del dia. T'indicaran els centres sanitaris oberts i poden donar consells de salut.
- Recorda que a les oficines de farmàcia pots obtenir informació de com es poden evitar els problemes causats per la calor.
- Segueix les prediccions meteorològiques que puguin anticipar els dies més calorosos.
- Ves amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la teva salut.

Consulta el [mapa interactiu dels refugis climàtics](#) ^[1] que pots trobar a la ciutat

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type,
 // dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader
 d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

Documents adjunts

- [Consells en cas d'onada de calor](#) [4]
- [Llistat de refugis climàtics de Granollers](#) [5]

Enllaços Relacionats

- [Calor intensa \(Generalitat de Catalunya\)](#) [6]
- [Protecció Civil per a gent gran](#) [7]
- [Campanya de Catsalut amb consells per la calor](#) [8]
- [Consells per a l'estiu \(Generalitat de Catalunya\)](#) [9]

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/calorintensa>

Enllaços

[1]

<https://ajtgrano.maps.arcgis.com/apps/webappviewer/index.html?id=fa28ef19bdae411cb5bd3a3228fbd7e4>

[2] https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/proteccio-civil-per-a-gent-gran/#calor-intensa [3] <http://112.gencat.cat/ca/inici/index.html>

[4] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2022/06/cartell_onada-de-calor_cat.pdf

[5] https://www.granollers.cat/sites/default/files/pagina/2025/06/refugisclimatics_2025.pdf

[6]

https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/riscos_naturals/ona

[7] https://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/proteccio-civil-per-a-gent-gran/

[8] <https://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/calor/> [9] <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/consells-estacionals/estiu/index.html>