

Consells amb motiu de l'onada de calor

>>DARRERA ACTUALITZACIÓ. 23 D'AGOST: FINALITZA L'EPISODI. Protecció Civil de la Generalitat n'ha desactivat l'alerta, del pla PROCICAT.

21 d'Agost 2012

•

En els **enllaços relacionats** de la Generalitat de Catalunya, adjuntats a aquesta notícia, hi trobareu **més informació actualitzada**, amb motiu de l'onada de calor que ens ha afectat durant els darrers dies.

L'Ajuntament de Granollers ha insistit, especialment, des de divendres passat, en tenir presents els consells per combatre els efectes de la calor excessiva en la salut. AQUEST VESPRE, Protecció Civil de la Generalitat ha desactivat l'alerta, un cop ha considerat FINALITZAT L'EPISODI>>**DARRERA ACTUALITZACIÓ: 23 D'AGOST.**

NOUS COMUNICATS: veure enllaços relacionats>>>

Què és l'onada de calor?

Quan les temperatures són anormalment altes durant un parell de dies, la calor excessiva pot ser un perill per a la salut. Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de 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.

Quins són els símptomes?

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar:

- temperatura molt alta
- mal de cap
- nàusees
- set intensa
- convulsions
- somnolència o pèrdua del coneixement

Què heu de fer?

Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona afectada a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment els serveis sanitaris (061).

Què heu de fer en cas d'onada de calor?

Protegiu-vos del sol i la calor. A casa, controleu la temperatura:

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on hi toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar, com a mínim, dues hores al dia en llocs climatitzats.
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles amarades d'aigua, etc. 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. Limiteu 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 tant com pugueu, fins i tot, sense tenir set.
 - No preneu 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 pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

Quines són les persones que tenen més risc de patir una onada de calor?

- Persones més grans de 75 anys.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que realitzen un activitat física intensa.
- Persones que hagin de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).
- Nadons.
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer, obesitat o

d'altres de cròniques.

- Persones que prenen medicaments especials (tranquil·lizants, antidepressius, psicòtrops o diürètics).
- Persones amb problemes mentals i de conducta deguts al consum de substàncies psicoactives o alcohol.

On us podeu informar?

- Informeu-vos sobre els horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- Recordeu el número de Sanitat Respon (902 111 444), que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Per mitjà d'aquest telèfon, us indicaran els centres sanitaris oberts i us donaran 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.
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

Enllaços Relacionats

- [Protecció Civil de la Generalitat de Catalunya](#) ^[1]
- [Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya](#) ^[2]

// 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 ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen:<https://www.granollers.cat/noticies/ajuntament/consells-motiu-lonada-calor-que-es-pot-allargar-dijous-o-divendres#comment-0>

Enllaços

[1] http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/AppJava/notapremsavw/list.do

[2] <http://www20.gencat.cat/portal/site/interior/menuitem.c8dca3082ff3fddf65d789a2b0c0e1a0/>