

Consells per combatre l'onada de calor prevista entre demà dijous i aquest dissabte

>>DARRERA ACTUALITZACIÓ: DIVENDRES, 10 D'AGOST. Protecció Civil de la Generalitat manté activada l'alerta, del Pla Procicat, així com l'alerta del pla especial d'emergències per incendis forestals de Catalunya (INFOCAT), per elevat risc generalitzat a tot

08 d'Agost 2012

•
Tenint en compte l'episodi de calor intensa a tot Catalunya, recordem les recomanacions per combatre una onada d'elevades temperatures. Una situació anunciada, especialment, a l'interior, a més del sud del territori català, segons l'avís d'onada de calor del

Servei Meteorològic de Catalunya >>DARRERA ACTUALITZACIÓ: DIVENDRES, 10 D'AGOST. Les temperatures començaran a baixar aquest diumenge.

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 descanseu 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 alcohol·liques.
 - 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

- [Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya](#) ^[1]
- [Protecció Civil 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/benestar-social/consells-combatre-lonada-calor-prevista-dema-dijous-i-aquest-dissabte#comment-0>

Enllaços

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

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