



CONSELLS PER ONADA DE 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 Recomanacions per a la Població
- Estigueu-vos a les estances més fresques
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim 2 hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes,...)
- Preneu dutxes fresques d'una manera freqüent

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o 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 en les hores de més calor:

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

Beveu força aigua i vigileu l'alimentació:

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

Informeu-vos bé:

- Informeu-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances
- 902 111 444. Recordeu aquest número de Sanitat Respon, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores del dia. Allí us indicaran els centres sanitaris oberts i us poden donar consells de salut
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació de 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