

CONSELLS VERS L'ONADA DE CALOR




Possibles afectats



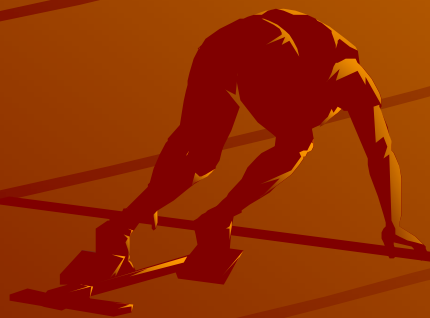
- Persones majors de 75 anys
- Persones amb determinades circumstàncies (viure sol, pobresa, etc)
- Persones amb discapacitat físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura
- Persones que realitzen una activitat física a l'aire lliure. (incloses les activitats laborals)
- Nadons
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties respiratòries, etc
- Persones que prenen una medicació especial (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics)
- Persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.

SÍNDROMES CLÍNÍQUES CAUSADE PER LA CALOR

- ◆ Rampes a les cames
 - ◆ Esgotament
 - ◆ Mal de Cap
 - ◆ Vòmits i mareig
 - ◆ Malestar i miàlgies
 - ◆ Febre
- 

MESURES PREVENTIVES GENERALS

PROTEGIU-VOS



*DEL SOL
I LA CALOR*

A LA LLAR

A casa, controleu la temperatura



- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol
- Obriu les finestres de casa durant la nit per refrescar-la
- Estigueu-vos a les instancies 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 dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes,.....)
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc....

AL CARRER

EVITEU EL SOL DIRECTE



- ◆ Porteu 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 deixeu els infants amb les finestres tancades

CONSELLS

✦ REDUÏU L'ESFORÇ FÍSIC A L'HORA DE MES CALOR

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



CONSELLS

✦ Beveu força i vigileu amb 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



CONSELLS

◆ Ajudeu als altres

– Si coneixeu gent gran o malaltia 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 aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar



CONSELLS

- ✦ Si no disposeu d'aire condicionat al vostre domicili.



- ✦ Visiteu llocs públics com les biblioteques, o grans centres comercials.

INFORMEU-VOS BÈ

- ◆ 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. Us indicaran els centres sanitaris oberts i us poden donar consells de salut
- ◆ Recordeu que a les farmàcies podeu obtenir informació sobre com es poden donar consells de salut
- ◆ Seguiu les prediccions meteorològiques perquè es puguin anticipar els dies més calorosos
- ◆ Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per la vostra salut