Ajuntament de Castellar del Vallès

Imagen del fondo de la pantalla.bmp

En aquest apartat trobareu diferents consells i recomanacions per combatre la forta calor de l'estiu
En aquest apartat trobareu diferents consells i recomanacions per combatre la forta calor de l'estiu

Consells per evitar problemes causats per la calor

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 en 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 s'ha de fer?

Davant d’aquests símptomes, traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment els serveis d'emergències (112).

Què s'ha 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 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 (biblioteques, cinemes, etc.).

• 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 a 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 sucs 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 el 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·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics).

• Persones amb problemes mentals i de conducta deguts al consum de substàncies psicoactives o alcohol.

On us podeu d'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.

Ajuntament de Castellar del Vallès · Passeig Tolrà, 1 | 08211 Castellar del Vallès | Tel. 93 714 40 40