

UN ESTIU BEN FRESC

Informació i Consells pels ciutadans per evitar els cops de calor

Quan les temperatures són anormalment altes, 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, entre altres) 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 del cop de calor?

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

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 heu de fer en cas d'onada de calor?

Protegiu-vos del sol i de la calor.

A casa, controleu la temperatura:

- tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol directament durant el dia;
- obriu les finestres de casa per refrescar-la durant la nit;
- estigueu-vos a les estances més fresques;
- utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, entre altres). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etcètera), i

- refresqueu-vos sovint amb dutxes o tovalloles amarades d'aigua.

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, i
- vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i mai no hi deixeu els infants o persones fràgils 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, i
- 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, i
- 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, i
- 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 setanta-cinc anys;
- Persones amb determinades circumstàncies socials (viure soles, pobresa, etc.);

- 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 altres de cròniques;
- Persones que prenen medicaments especials (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics), o
- Persones amb problemes mentals i de conducta deguts al consum de substàncies psicoactives o d'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 vint-i-quatre 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 evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les **prediccions meteorològiques** perquè us anticiparan els dies més calorosos.
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.