



Consells per a “Combatre les Temperatures altes”

Protegiu-vos del sol i el 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.
- 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 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 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 suc 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.

Per més informació:

Departament d’Interior: <http://goo.gl/6nSrRf>

Agència de Salut Pública de Catalunya: <http://goo.gl/2Pn9A8>

Recordeu, davant qualsevol emergència truqueu al:

