

## **Consells i recomanacions per a la població per evitar els problemes causats per la calor**

### **Les onades de calor: 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.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un 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 indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. **I aviseu urgentment els serveis sanitaris (061).**

**Presteu atenció als següents consells, sobretot si esteu entre aquests col·lectius o sou familiars o coneguts d'aquestes persones, ja que són les més vulnerables als efectes de la calor sobre la salut:**

1. Persones majors de 75 anys.
2. Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, etc.).
3. Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
4. Nadons.
5. Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.
6. Persones que prenen una medicació que actua sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o diürètics.
7. Persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
8. Persones que realitzen una activitat física intensa.
9. Persones que han de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).

### **Consells per evitar problemes causats per la 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 a algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, centres comercials, cinemes, etc.).

Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb 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 o persones fràgils amb les finestres tancades.

### **Reduïu l'activitat física durant 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 fins i tot sense tenir set.

No prengueu 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 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.

## **Informe-vos bé**

Informe-vos dels horaris dels **centres d'atenció primària** que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.

**061** Recordeu aquest número de **CatSalut Respon**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Us poden donar consells de salut, **indicar-vos els centres sanitaris més propers o, si és necessari, activar una atenció domiciliària.**

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. <http://www.meteo.cat/servmet/prediccion/mtermini/cat/index.html>

Acudiu amb anticipació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

### **Per a més informació:**

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/calor.htm>

<http://www.HidratacionySalud.es>