



CONSELLS D'ACTUACIÓ DAVANT L'ONADA DE CALOR

Què entenem per "Onada de Calor"?

Es refereix a la situació de calor intensa, sovint molt humida, que afecta una zona geogràfica extensa i que es manté durant uns quants dies consecutius.

Quines són les persones que tenen més risc de patir una onada de calor?

- Persones més grans de 70 anys.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que realitzen una 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 cròniques.
- Persones que prenen medicaments especial (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops, o diürètics).
- Persones amb problemes mentals i de conducta deguts al consum de substàncies psicoactives o alcohol.



On us podeu 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.



Per més informació consulteu la pàgina:

- http://www10.gencat.cat/catsalut/cat/actualitat_pocs.htm;
- http://www.gencat.cat/especial/onadacolor/cat/index.htm?WT.rss_a=alerta_per_un_nou_episodi_de_calor&WT.rss_f=Informacio_i_serveis_de_la_Generalitat_de_Catalunya&WT.rss_ev=c

Què heu de fer en cas d'onada de calor?

Controlar la temperatura a casa :

- 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 alguns 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 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.
- Eviteu 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 als 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 pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.





CONSEJOS DE ACTUACIÓN FRENTE A UNA OLA DE CALOR

Qué entendemos por "Ola de Calor"?

Se refiere a una situación de calor intensa, frecuentemente muy húmedo, que abarca a una extensa zona geográfica y que se mantiene durante varios días consecutivos.

Cuales son las personas que tienen más riesgo cuando se produce una ola de calor?

- Personas mayores de 70 años.
- Personas con discapacidades físicas o psíquicas i limitaciones de movilidad o autocura.
- Personas que realicen una actividad física intensa.
- Personas que tengan que permanecer o realizar actividad física al aire libre (incluyéndose las actividades laborales).
- Niños, bebés.
- Personas con hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias (MPOC, bronquitis), enfermedades renales, enfermedad de Parkinson, enfermedad de Alzheimer, obesidad o otras crónicas.
- Personas que toman medicamentos especiales (tranquilizantes, antidepresivos, psicótopos, o diuréticos).
- Personas con problemas mentales i de conducta debido al consumo de sustancias psicoactivas o alcohol.



Dónde os podéis informar?

- Informaros sobre los horarios de los centros de atención primaria que tengáis más cercanos dentro de vuestro municipio o del lugar donde vayáis de vacaciones.
- Recordar el número de **Sanidad Responde (902.111.444)**, donde os pueden atender diariamente, durante las **24 horas**. En este teléfono os indicaran los centros sanitarios abiertos y os darán consejos de salud.
- Recordar que en las oficinas de farmacia podéis obtener información sobre como se pueden evitar los problemas causados por la calor.
- Seguir las predicciones meteorológicas que os puedan anticipar los días más calurosos.

Acudid con antelación a los profesionales sanitarios y sociales para prevenir los posibles problemas para vuestra salud. Para más información consultar la pagina: http://www10.gencat.cat/catsalut/cat/actualitat_pocs.htm; http://www.gencat.cat/especial/onadacolor/cat/index.htm?&WT.rss_a=alerta_per_un_nou_episodi_de_calor&WT.rss_f=Informacio_i_serveis_de_la_Generalitat_de_Catalunya&WT.rss_ev=c



Qué tenéis que hacer cuando hay una ola de calor?

Controlar la temperatura de la casa :

- Durante las horas de sol, cerrad las persianas de las ventanas donde toca el sol.
- Abrir las ventanas de la casa guante la noche para refrescarla.
- Poneros en las estancias mas frescas.
- Utilizar algunos tipos de climatización para refrescaros i refrescar el ambiente (ventiladores, aire condicionados, abanicos, etc.) Si no tenéis aire acondicionado, mirar de pasar como a mínimo dos horas al día en lugares climatizados (bibliotecas, cines, etc..)
- Refrescaros a menudo en duchas, con toallas empapadas en agua, etc.

En la calle evitar, el sol directo:

- Poneros una gorra o un sombrero.
- Utilizad ropa ligera (como la de algodón), de colores claros i que no sea ajustada.
- Procurad caminar por la sombra, estar bajo un parasol cuando estéis en la playa y descansad en lugares frescos de la calle o en espacios cerrados que se encuentren climatizados.
- Llevad agua e ir bebiendo a menudo.
- Mojaros un poco la cara e incluso la ropa.
- Evitad de realizar trayectos en coche durante las hora de más sol y no dejar a los niños con las ventanas cerradas.



Limitad la actividad física a las horas de más calor.

- Evitar salir a las horas del medio día, que es cuando hace más calor.
- Reducid las actividades intensas.

Bebed bastante y vigilad la alimentación.

- Bebed agua i zumos de fruta tanto como podáis, incluso sin tener sed
- No toméis bebidas alcohólicas.
- Evitad las comidas muy calientes y las que llevan muchas calorías.



Ayudad a los demás. Si conocéis gente mayor o enferma que vive sola:

- Mirad de visitarlos una vez al día.
- Ayudarlos a seguir estos consejos.
- Si tomáis medicación, revisadla con vuestro medico por si puede incluir en la termorregulación y si se ha de ajustar o cambiar.

