

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

Protegiu-vos del sol i de la calor.



**Protegiu-vos del sol i la calor. Manteniu-vos hidratats i frescos.**

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on hi toca directament.
- 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, entre altres). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etcètera).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes o tovalloles amarades d'aigua.

**Al carrer, eviteu el sol directe:**

- Feu servir una gorra o un barret, ulleres de sol i protector solar.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar-vos a sota d'un para-sol quan sigueu a la platja i descansar en llocs frescos al 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 fer trajectes amb cotxe durant les hores de més calor i mai no hi deixeu a dins infants o persones fràgils amb les finestres tancades.

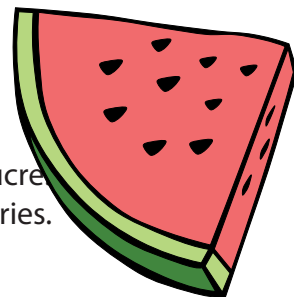


**Reduïu l'activitat física durant la franja horària amb temperatures més altes:**

- Eviteu sortir al migdia, que és quan fa més calor.
- Reduïu les activitats que intenses, sobre tot al aire lliure o sense aire condicionat.

**Beveu força líquids i vigileu l'alimentació:**

- Beveu aigua i suc de fruita, fins i tot, sense tenir set.
- No preneu begudes alcohòliques, ni amb alt contingut en sucre.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.



**Ajudeu els altres. Els nadons i infants petits, la gent gran i les persones amb malalties cròniques son prioritari. Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:**

- Mireu de visitar-los al menys dos cops al dia. Manteniu-vos en contacte freqüent.
- 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.

**On us en 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 CatSalut Respon (061), que us pot atendre diàriament, durant les vint-i-quatre hores. Allí 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 evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les prediccions meteorològiques perquè us anticiparan la informació sobre els dies més calorosos.
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.