

DES DEL DEPARTAMENT DE PROTECCIÓ CIVIL MUNICIPAL ENS RECORDEN ALGUNS CONSELLS BÀSICS D'AUTOPROTECCIÓ PER FER FRONT A LES ALTES TEMPERATURES

A CASA

Controleu la temperatura

- Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat). Si no en teniu, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, etc.).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beveu aigua fresca de forma regular encara que no tingueu set.
- Si teniu animals de companyia, procureu que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.

Consells per millorar la qualitat del son en nits de calor

- Tanqueu finestres i baixeu persianes quan hi doni el sol directament. Manteniu fresca l'habitació. Ventileu a les primeres hores del dia i al vespre.
- No feu exercici intens abans d'anar al llit: després de la pràctica esportiva, el cos no està relaxat.
- Preneu un sopar lleuger i eviteu ficar-vos al llit just després de sopar.
- Dutxeu-vos amb aigua tèbia abans d'anar al llit.
- Hidrateu-vos durant tot el dia, però eviteu prendre molt d'aigua abans d'anar a dormir.
- Els llençols de cotó són més frescos, i els pijames d'aquest teixit ajuden a transpirar millor.
- Si disposeu de ventiladors, podeu posar glaçons enfront de l'aire per mantenir un ambient més fresc.
- Si teniu aire condicionat, convé posar-ho abans de ficar-vos al llit, aconseguireu un ambient més fresc.

AL CARRER

Eviteu el sol directe

- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (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 sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses.
- Feu ús dels refugis climàtics, en cas de necessitar-ho:

AL COTXE

- Eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per hidratar-vos.
- No deixeu mai els nens ni les persones especialment vulnerables a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc podeu deixar dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Feu una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.

ALS ÀPATS

- Feu menjar lleugers, eviteu els menjar molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats).
- Preneu aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); us ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set.
- No prengueu begudes alcohòliques.

ANIMALS DE COMPANYIA

La calor s'ha de tenir en compte a l'hora de vigilar la salut dels animals de companyia que tens a casa. Per protegir-los, pots adoptar un seguit de mesures preventives perquè les altes temperatures no afectin el seu benestar:

- No els deixis mai tancats dins el cotxe. Encara que deixis una mica obertes les finestres, poden patir un cop de calor.
- Sempre han de tenir a l'abast aigua fresca.
- Cal que surtin a passejar a les hores més fresques del dia.

- Si fa molta calor, no han de fer exercici.
- Vigila'ls els coixinets: caminar per terres àrids com el paviment o la sorra, que se sobreescalfen, els poden provocar ferides.
- Deixa els animals en zones fresques i a l'ombra.

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.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació

- Aviseu urgentment els serveis mèdics o el **112**.
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.

ESGOTAMENT PER CALOR

Pot aparèixer després d'alguns dies d'exposició a altes temperatures i inadequada reposició de líquids.

SÍMPTOMES

Suor abundant, pal·lidesa, cansament, debilitat, rampes, mal de cap, mareig, nàusees i vòmits, la pell pot estar freda i humida, el pols sol ser ràpid i dèbil i la respiració ràpida i superficial.

COP DE CALOR

La malaltia més greu relacionada amb la calor. Es dona quan s'arriba a temperatures extremes i el cos perd la capacitat de controlar la temperatura corporal, que augmenta ràpidament (pot pujar a 41° C en 10-15 minuts).

SÍMPTOMES

Falla la capacitat de transpiració (no se sua) i el cos no aconsegueix refredar-se per si mateix. L'evolució és ràpida, sobtada i breu i pot produir la mort.

PERSONES AMB RISC

Persones grans, especialment per sobre dels 75 anys

Persones que prenen medicaments, sobretot si són tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics

Persones amb discapacitat física o psíquica que limiti l'autocura i la mobilitat

Nadons i nens de menys de 4 anys

Persones que pateixen alguna malaltia crònica (cardiorrespiratòria, hipertensió arterial, diabetis, obesitat, hepatopatia, Parkinson, Alzheimer)

Persones fràgils que viuen soles o en situació de pobresa