

CONSELLS

1.- 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.

2.- 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.

3.- Reduïu l'activitat física quan faci més calor:

- ✓ Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.
- ✓ Reduïu les activitats intenses.

4.- Hidrateu-vos i alimenteu-vos bé.

- ✓ Beveu aigua i suc de fruita fins i tot sense tenir set.
- ✓ No prengueu begudes alcoholiques.
- ✓ Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

Si una persona experimenta una temperatura corporal termometrada molt alta, té mal de cap, presenta nàusees, té set intensa, somnolència, pèrdua del coneixement o convulsions, pot estar patint un cop de calor.

Davant d'això, traslladeu a la persona a un lloc fresc, doneu-li aigua si està conscient, refredeu-la mullant-la, venteu-la per refrescar-la i truqueu urgentment al 061.

A QUI CAL REFORÇAR ELS CONSELLS

1. Gent gran, especialment el grup per sobre de 75 anys.
2. Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, etc.).
3. Persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada l'autocura i la mobilitat.
4. Nadons.
5. Persones amb malalties cròniques: cardiorespiratòries, diabetis, hipertensió arterial, malalties renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat, etc.
6. Persones que reben medicaments diürètics o medicaments que actuen sobre el sistema nerviós central.
7. Persones amb una hidratació insuficient o que realitzen un excés d'activitat física.
8. Treballadors exposats a ambients calorosos.