

Consells per fer front a l'onada de calor

Unes quantes recomanacions per a la casa, el carrer, els nadons, la gent gran i els malalts



La gent gran és un dels col·lectius que ha de vigilar amb la calor | Martí Albesa

Sabeu que podeu fer per combatre l'onada de calor? Us donem alguns consells.

A CASA

- ? 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

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

LÍQUIDS I ALIMENTACIÓ

- ? Beveu aigua 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.

NADONS, GENT GRAN I MALALTS

- ? 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

INFORMACIÓ

- ? 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.
- ? 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.