

## Un estiu sense UFFF

*Salut fa una crida a la prevenció per minimitzar els efectes de les onades de calor*



Un home bevent aigua mentre passeja per Tarragona | ACN

Hidratar-se i beure aigua. Ventilar i mantenir fresques les llars. Evitar fer esport i esforços a l'aire lliure a les hores centrals del dia. I protegir-se del sol amb crema solar. N'hi ha més, però seguint aquests consells bàsics (<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/reportatges/consells-per-viure-un-estiu-sense-ufff/>), s'aconsegueix minimitzar significativament els efectes de la calor de l'estiu i especialment de les onades de calor, una situació meteorològica de risc que cada cop és i serà més freqüent en un clima cada vegada més calorós.

[noitext]

Per això, el Govern de la Generalitat fa enguany especial incidència en conscienciar la ciutadania de la importància de seguir aquests consells elementals. I ho fa a través del Departament de Salut amb la nova campanya "Un estiu sense UFFF" (<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/estiu-sense-ufff/>), que estarà activa tot l'estiu i que inclou recomanacions davant aquest fenomen climàtic de risc, especialment entre la població més sensible i fràgil. De fet, els efectes de les elevades temperatures de l'estiu ja poden considerar-se tan preocupants com els de la grip a l'hivern.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=uPNu1faaaD4>

Per tant, ja que no hi ha cap vacuna contra els cops de calor, a l'estiu l'única eina a mà és la prevenció. I això significa seguir els consells de la campanya (<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/reportatges/consells-per-viure-un-estiu-sense-ufff/>), els materials audiovisuals de la qual -vídeos, ventalls, cartells, xapes (<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/estiu-sense-ufff/>) - es difondran a través dels canals de comunicació del sistema sanitari públic català, per xarxes socials i pels mitjans de

comunicació.

Aquests missatges van en la línia del que recomana el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut ([http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia\\_salut\\_publica/pocs/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia_salut_publica/pocs/)), que està coordinat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya i el Servei Català de la Salut (CatSalut), amb la participació del Departament de Territori i Sostenibilitat i el Servei Meteorològic de Catalunya, entre d'altres.



*Salut fa una crida a prevenir els efectes de la calor. Foto: Departament de Salut*

## [despiece]La xarxa de salut s'adapta a les necessitats de l'estiu

De la mateixa manera que la població ha de prevenir per adaptar-se a aquest clima calorós, la xarxa sanitària pública de salut adequa els serveis a l'activitat assistencial que es preveu a l'estiu, quan la població sovint es concentra en unes zones determinades, sobretot a la costa.

Així, el CatSalut augmentarà el dispositiu de professionals per reforçar l'atenció primària i hospitalària, el que suposa disposar de fins a 503 professionals equivalents addicionals, la majoria per als equips d'atenció primària. En aquest àmbit, les regions sanitàries de Terres de l'Ebre, Tarragona i Girona són les que reben la major part d'aquest increment de personal.

Pel que fa als hospitals, com cada estiu, el dispositiu permetrà respondre a l'activitat programada - que baixa en aquests mesos- i a la urgent, tot seguint criteris clínics, mantenint les intervencions amb ingrés i d'alta complexitat i prioritzant la cirurgia cardíaca i oncològica. Cal reiterar que aquesta adequació funcional dels centres és transitòria i adaptable a les necessitats d'assistència que es produeixen, de manera que es pugui donar una resposta adequada i flexible en tot moment.

Per últim, el Sistema d'Emergències Mèdiques (SEM) també reforça el dispositiu aquest estiu

amb 25 unitats addicionals de suport vital bàsic i avançat, que realitzaran 31.260 hores de servei. Aquestes mesures amplien la cobertura a les zones de costa, en què durant l'estiu augmenta significativament la població. [/despiece]

## **El perill del cop de calor**

L'excés de calor pot suposar un perill per a la salut i agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures molt altes es prolonga, la temperatura del cos pot elevar-se fins a nivells perillosos i es pot patir un cop de calor. Aquest trastorn, que pot arribar a tenir conseqüències molt greus, requereix atenció mèdica immediata. Els infants, però també la gent gran o les persones que pateixen malalties cròniques, estan especialment exposats a patir les conseqüències d'una calor excessiva, com ara un cop de calor o deshidratació.

## *L'estiu del 2018 es van notificar 65 casos de cop de calor i van morir 28 persones*

De fet, durant l'estiu passat, en què es van produir 2 onades, es van notificar 65 casos de cop de calor i van morir 28 persones, la xifra més elevada registrada des del 2004. De les 28 persones, la majoria ja tenia una patologia de base o estava a l'aire lliure, treballant o fent esport.

V?deo: <https://www.youtube.com/watch?v=02yBUOhbeA0>