

Deu consells per sobreviure a la calor

Ventilar les habitacions, reduir l'activitat física entre les 11 i les 16 hores i beure aigua cada 20 minuts són alguns dels consells del Departament de Salut



Dia de calor a Olot | Martí Albesa

L'estiu passat van notificar-se 65 casos de cops de calor, dels quals 28 van ser víctimes mortals (<https://www.naciodigital.cat/noticia/182939/mig/miler/professionals/medics/reforcaran/atencio/cap/hospitals/durant/estiu>). Es tracta de la xifra més elevada mai registrada per l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Davant d'aquesta realitat, el Departament de Salut ha posat en marxa la campanya *?Un estiu sense UFFF* (<http://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/estiu-sense-ufff/>), que se centra especialment en la prevenció, "l'única arma que tenim". Les recomanacions de Salut per combatre la calor aquest estiu són aquestes:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script', 'playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]