



# Fresca a l'estiu

## Quins són els símptomes?

### Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar:

- temperatura molt alta
- mal de cap
- nàusees
- set intensa
- convulsions
- somnolència o pèrdua del coneixement

### Què heu de fer?

Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment els serveis sanitaris (061).

## Què heu de fer en cas d'onada de calor?

### Protegiu-vos del sol i la calor

#### 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 algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etc.).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles amarades d'aigua, etc.

#### 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 amb les finestres tancades.

#### Limiteu l'activitat física a les hores de més calor

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

#### Beveu força i vigileu l'alimentació

- Beveu aigua i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot, sense tenir set.
- No preneu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

#### Ajudeu els altres

Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:

- Mireu de visitar-los un cop el dia.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

### **Quines són les persones que tenen més risc de patir una onada de calor?**

- Persones més grans de 75 anys.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que realitzen un activitat física intensa.
- Persones que hagin de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).
- Nadons.
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer, obesitat o d'altres de cròniques.
- Persones que prenen medicaments especials (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics).
- Persones amb problemes mentals i de conducta deguts al consum de substàncies psicoactives o alcohol.

### **On us podeu d'informar?**

- 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 Sanitat Respon (902 111 444), que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Per mitjà d'aquest telèfon, us indicaran els centres sanitaris oberts i us donaran consells de salut.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les prediccions meteorològiques que us puguin anticipar els dies més calorosos.
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.