



CONSELLS ONADA DE CALOR

A casa

- Controleu la temperatura.
- Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat). Si no en teniu, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, etc.).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beveu aigua fresca de forma regular encara que no tingueu set.
- Si teniu animals de companyia, procureu que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.

Al carrer

- Eviteu el sol directe.
- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (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.
- Eviteu sortir a les hores de més calor i fer activitats físiques intenses.

Al cotxe

- Eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per hidratar-vos.
- No deixeu mai els nens ni les persones especialment vulnerables a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc deixeu dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescarvos.
- Feu una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.



Ajuntament de Llers

Als àpats

- Feu menjars lleugers, eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats).
- Preneu aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses; us ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set.
- No prengueu begudes alcohòliques.

Ajudeu als altres

- Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola.
- Mireu de visitar-los un cop al dia.
- 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.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació

- Aviseu urgentment al 112.
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.