



ABS Centelles

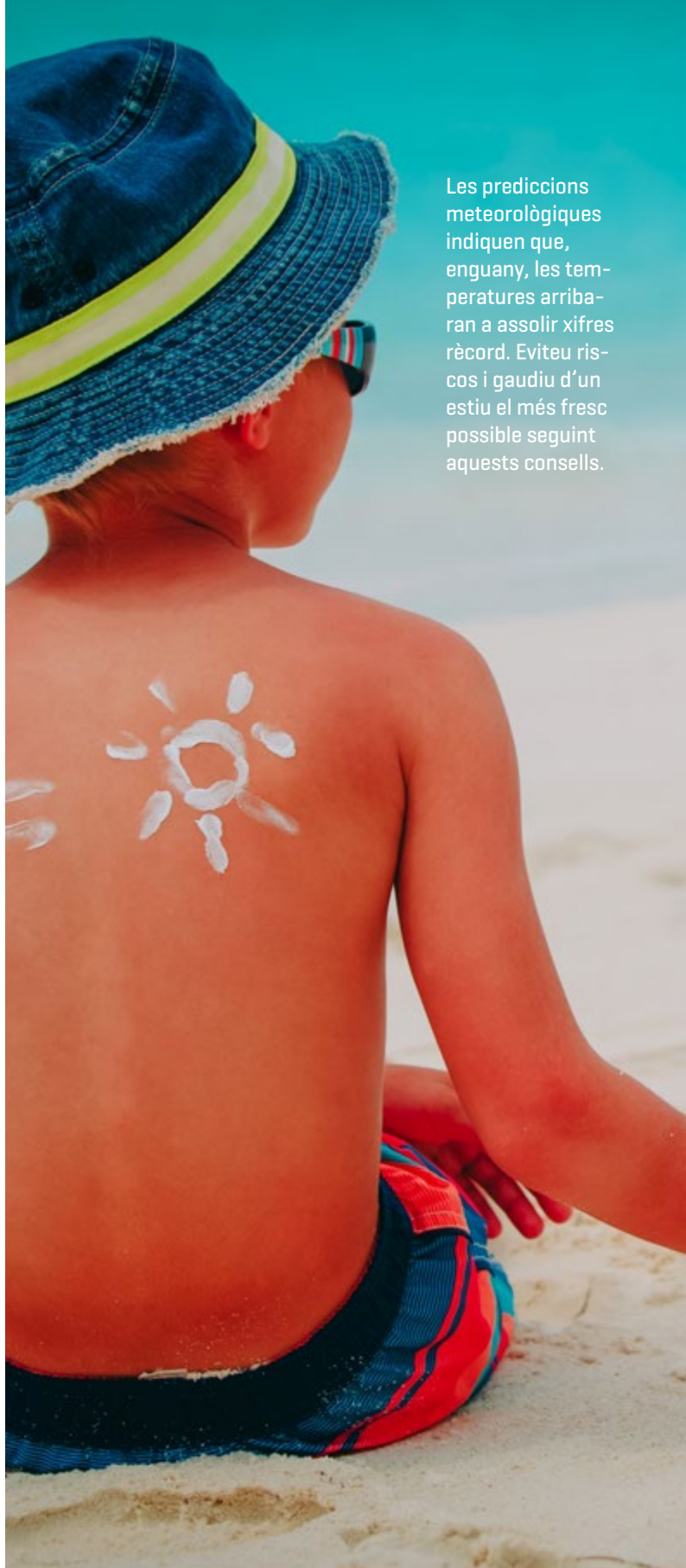
Ja tenim l'estiu aquí

És molt important protegir-nos de la calor, l'excés d'aquesta pot suposar un perill per a la salut i agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament.



Meritxell Soler
Infermera, Referent POCS

EBA Centelles
Instagram: [eapcentelles](#)



Les prediccions meteorològiques indiquen que, enguany, les temperatures arribaran a assolir xifres rècord. Eviteu riscos i gaudiu d'un estiu el més fresc possible seguint aquests consells.

A casa, controleu la temperatura

- Tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol directament.
- Obriu les finestres a primera hora del matí i durant la nit per ventilar la casa. Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient: ventilador, aire condicionat...
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes o tovalloles amara-des d'aigua.
- Si teniu terrassa, aprofiteu la darrera hora de la tarda per ruixar-la amb una mica d'aigua.
- Opteu per preparar plats freds i eviteu posar en marxa el forn per mantenir la cuina fresca.
- Mireu d'utilitzar els electrodomèstics de cara a la nit (rentavaixella, rentadora...), són fonts de calor.

Al carrer, eviteu el sol directe

- Protegiu-vos el cap.
- 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 descanseu 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 en cotxe durant les hores de més sol i mai no hi deixeu infants, persones fràgils o mascotes amb les finestres tancades.
- No tapeu el cotxet o cadira de passeig dels infants quan s'exposa al sol.



A la feina, eviteu riscos

- Seguiu les mesures preventives que us indiqui el servei de prevenció de riscos laborals de la vostra empresa.
- Beveu regularment aigua fresca (10-12°C). No espereu a tenir sensació de set: procureu beure'n un got cada vint minuts.
- Descanseu en llocs frescos quan tingueu molta calor.
- Si és possible, cobriu-vos el cap amb barrets o gorres de teixit transpirable.

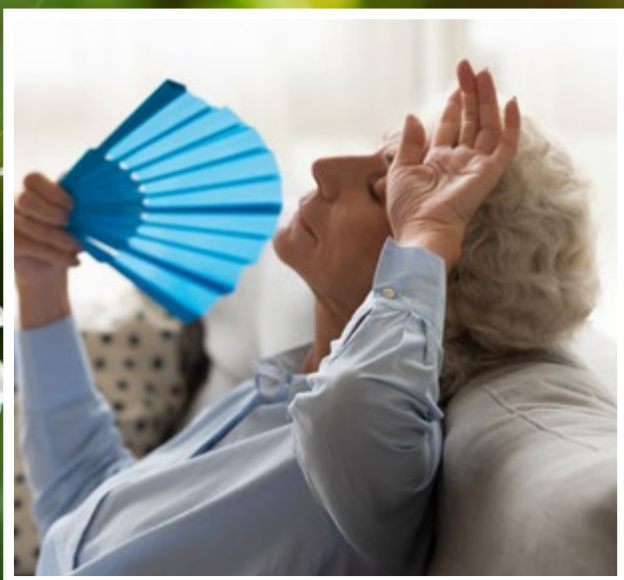
Limiteu l'activitat física durant les hores de més calor

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana fer trenta minuts d'activitat física almenys cinc dies a la setmana. Ara bé, per evitar que la calor us jugui una mala passada convé que eviteu sortir a les hores del migdia, reduïu les activitats intenses, us protegiu del sol amb gorra, ulleres i crema amb factor de protecció solar alt i beveu tot sovint aigua.

Hidrateu-vos i vigileu l'alimentació

- Beveu aigua. Oferiu aigua tot sovint a infants i persones grans perquè estiguin hidratades.
- Opteu per àpats lleugers (amanides, fruites, verdures...)
- Eviteu menjar molt calents i els que aporten moltes calories, com també les begudes alcohòliques, perquè augmenten la deshidratació.





Persones més vulnerables a la calor

- Majors de 75 anys.
- Infants menors de 4 anys.
- Persones amb malalties cròniques, discapacitats físiques o psíquiques.
- Les que prenen medicaments amb efectes sobre el sistema nerviós central o diürètics.
- Les persones que viuen soles o es troben en situació de pobresa.

Què fer si algú pateix un cop de calor?

1. Allunyeu la persona de la font de calor.
2. Abaixeu la temperatura de l'entorn: obriu finestres o engegueu un ventilador, traieu-li l'excés de roba i mulleu la persona amb aigua.
3. Aviseu urgentment els serveis d'emergències [112].

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Vida saludable -> Consells estiu



<https://www.fersalut.cat>
Secció: Família -> Estiu efectes calor



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Editorial -> Estiu i alimentació