

Consells per evitar els problemes causats per la calor

1. 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
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat, ventalls) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor, o com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, biblioteques, etc.)
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb 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 o a persones fràgils amb les finestres tancades

2.Reduïu 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

3.Beveu força i vigileu l'alimentació

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

4. Ajudeu els 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

5. On os podeu 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 **CatSalut Respon (061)**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Allí us poden donar consells de salut, indicar-vos els centres sanitaris més propers, o si es necessari, activar una atenció domiciliària.
- Recordeu que a les **oficines de farmàcia** podeu obtenir informació sobre com evitar els problemes causats per la calor
- Seguiu les [prediccions meteorològiques](#) perquè us anticiparan els dies més calorosos
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut

Us recordem que trobareu **les recomanacions per als professionals** al document "[POCS, Estiu de 2014](#)"