

Ola de calor

Protegeros del sol y del calor.
Manteneos hidratado y frescos.

En casa, controlar la temperatura:

Durante las horas de sol, cierren persianas y ventanas donde dé directamente.

Abrir las ventanas por la noche para refrescar la casa.

Permanezcan en las estancias más frescas.

Utilizar ventilador o climatizador. Si no tenéis aire acondicionado, intentar pasar las horas de más calor en lugares climatizados (bibliotecas, cines, etc.).



En la calle, eviten el sol directo:

Usen gorra o sombrero, gafas de sol y protector solar.

Utilicen ropa ligera (como la de algodón), de colores claros y que no sea ajustada.

Procurar caminar por la sombra, permanecer bajo una sombrilla cuando estén en la playa y descansar en lugares frescos.

Llevar agua y beber con frecuencia.

Mojaos un poco la cara e incluso la ropa.



En el coche:

Eviten hacer trayectos en coche durante las horas de más calor.

Nunca dejéis dentro a niños o personas frágiles con las ventanas cerradas. Tampoco animales de compañía.

Si hacéis un viaje largo, paraos cada dos horas para caminar y refrescaros.

Durante las horas de más calor:

Reducir las actividades intensas, sobre todo al aire libre o sin aire acondicionado.

Evitar salir al mediodía, que es cuando hace más calor



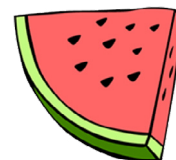
Proteger e hidratar a los animales de compañía.

Líquidos y alimentación:

Beber agua incluso sin tener sed.

No toméis bebidas alcohólicas ni con alto contenido en azúcar.

Evitar las comidas muy calientes y muy calóricas.



Ayude a los demás:

Tened cura de los más frágiles: bebés, niños pequeños, personas mayores, con enfermedades crónicas, discapacidades, problemas de salud mental, sin hogar o que viven aisladas.

Si conocéis personas mayores o enfermas que viven solas: visitarlas dos veces al día. Manteneos en contacto frecuente.

Ayudadlos a seguir estos consejos.

Si toman medicación, revisad con su médica si puede influir en la regulación de la temperatura corporal.

¿Dónde os podéis informar?

Informaos sobre los horarios de los centros de atención primaria más cercanos., de vuestro municipio o del sitio de vacaciones.

Recordar el número 061 (CatSalut Respon), disponible 24 horas. Os pueden dar consejos de salud, indicaros los centros sanitarios más próximos o, si es necesario, activar una atención domiciliaria.

En farmacias pueden daros información para evitar problemas causados por el calor.

Seguir las predicciones meteorológicas, porque os anticiparán la información sobre los días más calurosos.

Acudir a profesionales sanitarios y sociales para prevenir posibles problemas de salud