

Val de frig intens

Rămâneți la curent cu prognozele meteo și cu instrucțiunile pe care le oferă autoritățile.

Îmbrăcați-vă cu haine și încălțăminte adecvate. Puneți-vă mai multe straturi de haine pentru a menține căldura corpului. Protejați-vă cu mănuși, cu o căciulă și cu un fular. Evitați intrarea directă a aerului rece în plămâni. Evitați schimbările bruște de temperatură.

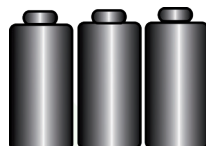
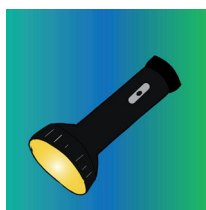
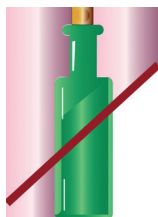
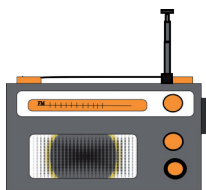
Acordați atenție membrilor familiei și vecinilor, în special persoanelor în vârstă. Evitați ca bebelușii să iasă afară din casă, și nici persoanele în vârstă sau cele cu afecțiuni respiratorii. Dacă trebuie să iasă afară, evitați spațiile deschise expuse la frig și perioadele prelungite de inactivitate.

Nu consumați alcool: poate crea o senzație falsă de căldură.

Adaptați-vă la frig activitățile profesionale, sportive și de agrement desfășurate în aer liber. Dacă depuneți efort, eforturile fizice intense cresc riscul de a suferi leziuni.

În casă, aveți la dispoziție un radio, baterii de rezervă, lanterne, alimente bogate în calorii, combustibil pentru încălzire, o trusă de prim ajutor, o cantitate minimă de medicamente pentru persoanele cu boli cronice și o rezervă de apă.

În zonele izolate, în caz de scăderi extreme de temperatură, lăsați să curgă un mic firicel de apă de la robinete pentru a **preveni înghețarea țevilor** și protejați robinetul de închidere a apei cu cărpe. Păstrați la îndemână o rezervă minimă de apă sau alte lichide, în cazul în care alimentarea cu apă este afectată. Opriti sistemele automate de stropire și evitați să udați străzile.



Nu folosiți lumânări. În cazul în care aceasta este singura dvs. alternativă, așezați-le pe suporturi stabile pentru a preveni răsturnarea sa. Nu uitați să le stingeți întotdeauna înainte de a merge la culcare sau de a ieși din casă și împiedicați copiii să le manipuleze.

Monitorizați centralele termice și aparatele de încălzire: ventilați-le câteva minute în fiecare zi. Țineți copiii departe de sobe, braziere sau șeminee și nu lăsați brichetele la îndemâna lor. Nu uscați hainele sau alte obiecte pe ele. Țineți aparatele departe de perdele, de mobilier și de paturi sau saltele. În cazul în care nu funcționează corect sau emană un miros ciudat, nu le folosiți.

Dacă vă aflați într-o cameră care are o sobă de lemne, cărbune sau gaz, un brazier sau o centrală termică și **aveți simptome de amețeală**, ventilați imediat camera. Sunați la 112 dacă vă simțiți rău, dacă bănuiți că suferiți o intoxicație cu monoxid de carbon sau dacă găsiți pe cineva inconștient atunci când ajungeți acasă.

În cazul în care trebuie să vă deplasați:

- Verificați în ce stare se află drumurile și rutele pe care trebuie să le urmați (folosind serviciul meteo, Serviciul Catalan de Trafic, portalul de mobilitate și linia de informații pentru cetățeni 012).
- Îmbrăcați haine groase, luați un telefon mobil complet încărcat la dvs. și un încărcător, apă și alimente energizante..
- Conduceți doar dacă este absolut necesar. Evitați să vă deplasați noaptea.
- Mențineți rezervorul de combustibil plin și purtați lanțuri de zăpadă; asigurați-vă că știți cum să le puneți.
- Verificați anvelopele, antigelul, bateria, luminile și frânele.
- În zonele de munte, folosiți anvelope de iarnă.
- Aveți grijă la porțiunile de gheață de pe drum.
- În cazul în care aveți încălzitorul mașinii pornit, lăsați un geam ușor deschis pentru a ventila vehiculul.



Dacă aveți nevoie de ajutor: sunați la 112.