

Val de frig intens

Fiți informat asupra previziunilor timpului și a instrucțiunilor date de autorități.

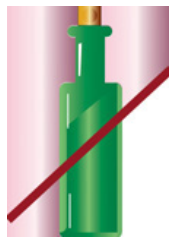


Îmbrăcați-vă cu haine și pantofi corespunzători.

Puneți-vă mai multe haine pentru a menține căldura corpului. Protejați-vă cu mănuși, pălărie și fular. Evitați intrarea directă a aerului rece în plămâni. Evitați schimbările bruște ale temperaturii.

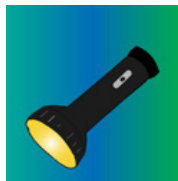
Fiți atenți la membrii familiei dumneavoastră sau vecini, în special persoane în vârstă. Evitați să ieșiți pe strada cu bebeluși, vârstnici sau cei care suferă de boli respiratorii. Dacă trebuie să ieșiți, evitați spațiile deschise expuse la frig și să stați perioade lungi fără a vă mișca.

Nu consumați alcool: vă poate provoca o falsă senzație de căldură.



Adaptați frigului, **activitatea profesională, sportivă și cea din timpul liber** în exterior. Dacă faceți efort fizic intens, sunteți în pericol de a vă cauza leziuni.

În casă să aveți pregătit: radio, baterii de rezervă, lanterne, alimente calorice, combustibil pentru încălzire, trusa de prim ajutor și o rezervă minimă de medicamente pentru bolnavii cronici.



În zonele izolate, în cazul unei scăderi extreme de temperatură, mențineți un fir de apă curgând din robinete **pentru a preveni înghețarea conductelor** și protejați supapa de oprire a apei cu cârpe.



Puteți avea o rezervă minimă de apă sau lichid în cazul în care alimentarea este afectată.



Închideți irigarea automată și evitați stropirea străzilor.

Nu utilizați lumânări. Dacă este singura alternativă, puneți-le în sfeșnice, astfel încât să nu cadă. Nu uitați întotdeauna să le stingeți înainte de a merge la culcare sau de a părăsi casa și evitați ca copiii să le manipuleze.

Monitorizați cazanele și aparatele de încălzire: Ventilați în fiecare zi pentru câteva minute. Îndepărtați copiii de sobe, grătare sau șeminee și nu lăsați brichetele la îndemână. Nu uscați hainele sau alte obiecte deasupra. Îndepărtați aparatele de perdele, mobilier, paturi sau saltele. Dacă nu funcționează bine sau miros ciudat, nu le folosiți.

Dacă vă aflați într-o cameră cu o sobă de lemn, cărbune sau gaz, un grătar sau un cazan și observați simptome de amețală, ventilați imediat. Apelați 112 dacă sunteți bolnav sau credeți că suferiți o intoxicație din cauza unei arderi necorespunzătoare sau dacă găsiți pe cineva inconștient când ajungeți acasă.

La volan: Luați mașina numai dacă este indispensabil. Evitați deplasarea pe timp de noapte. Urmați sfatul Servei Català de Trànsit (Serviciul Catalan de Trafic). Umpleți rezervorul de combustibil, să aveți lanțuri pentru roți la dvs. și asigurați-vă că știți cum să le amplasați. Verificați anvelopele, antigelul, bateria, luminile și frânele.



Sa aveți haine groase, telefonul mobil încărcat și încărcătorul acestuia, apă și alimente energizante. În zonele montane, folosiți anvelope de iarnă. Fiți atenți cu gheața de pe sosea. Dacă căldura mașinii este pornită, lăsați o fereastră semi-deschisă pentru a împătă aerul.