

Ola de calor

Protéjase del sol y del calor. Manténgase hidratado y fresco.

En casa, controle la temperatura:

Durante las horas de sol, baje las persianas y cierre las ventanas en las que dé directamente el sol.

Abra las ventanas de su casa por la noche, para refrescarla.

Manténgase en las estancias más frescas.

Utilice ventilador o climatizador. Si no tiene aire acondicionado, intente pasar las horas de más calor en lugares climatizados (bibliotecas, salas de cines, etcétera).

Refréscuese a menudo con duchas y toallas impregnadas de agua.

En la calle, evite el sol directo:

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

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

Procure caminar por la sombra, estar debajo de una sombrilla cuando esté en la playa y descansar en lugares frescos en la calle o en espacios cerrados que estén climatizados.

Lleve agua y beba a menudo.

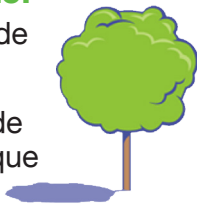
Mójese un poco la cara, incluso la ropa.

Evite realizar trayectos en coche durante las horas de más calor y nunca deje a niños o personas frágiles con las ventanas cerradas.

Las horas de más calor:

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

Evite salir al mediodía, cuando hace más calor.



Líquidos y alimentación:

Beba agua incluso sin tener sed.

No tome bebidas alcohólicas, ni con alto contenido en azúcar.

Evite las comidas muy calientes y las que aportan muchas calorías.

Ayude a los demás.

Los bebés y niños pequeños, las personas mayores y las personas con enfermedades crónicas son prioritarios.

Si conoce personas mayores que viven solas:

Intente visitarlas al menos dos veces a día. Manténganse en contacto frecuente.

Ayúdeles a seguir estos consejos.

Si toman medicación, revisen con su médico de cabecera si ésta puede influir en la regulación de la temperatura corporal y si se debe ajustar o cambiar.

¿Dónde se puede informar?

Infórmese sobre los horarios de los centros de atención primaria que tiene más cerca de su domicilio, de su municipio o del lugar donde va de vacaciones.

Recuerde el número de CatSalut Respon (061), que le puede atender cada día, las 24 horas. Le pueden dar consejos de salud, indicarle los centros de salud más próximos o, si es necesario, activar una atención domiciliaria.

En las farmacias puede obtener información sobre cómo evitar los problemas causados por el calor.

Siga las predicciones meteorológicas porque le anticiparán la información sobre los días más calurosos.

Acuda con antelación a los profesionales sanitarios y sociales para prevenir los posibles problemas para su salud.

