

## Avís de temperatura màxima extrema prevista per al 4, 5 i 6 de juliol

Publicat per [Georgina Llonch](#) [1] el 02/07/2019 - 14:40 | Última modificació: 03/07/2019 - 12:30



Per a la vostra informació us fem arribar l'**avís de temperatura màxima extrema**, emès pel Servei Meteorològic de Catalunya dimarts 2 de juliol **per als dies 4, 5 i 6 de juliol**.

L'ASPCAT comunica que el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les possibles onades de calor sobre la salut (POCS) entra en **fase 2**.

Cal recordar que la Situació Meteorològica de Perill de temperatura màxima extrema, no comporta cap tipus d'actuació extraordinària, només tenir coneixement de la situació i estar alerta.

Per a més informació: a [www.meteo.cat/prediccio/general](http://www.meteo.cat/prediccio/general) [2]

Adjuntem a continuació els **consells bàsics** donats des de l'[ASPCAT](#) [3] que poden evitar els problemes causats per la calor, i que podeu trobar a l'esmentat enllaç juntament amb el material divulgatiu.

### 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 us en 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

**Presteu atenció als anteriors consells, sobretot si esteu entre aquests col·lectius o sou familiars o coneguts d'aquestes persones:**

1. Persones majors de 75 anys.
2. Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, etc.).
3. Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
4. Nadons.
5. Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.
6. Persones que prenen una medicació que actua sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o diürètics.
7. Persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
8. Persones que realitzen una activitat física intensa.
9. Persones que han de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).

**Trobareu les recomanacions per als professionals** al document "[POCS, Estiu de 2019](#) [4]"

**Categories:** General

- [5]

**URL d'origen:** <https://salutpublicalocal.diba.cat/news/2019/07/02/avis-de-temperatura-maxima-extrema-prevista-per-al-4-5-6-de-juliol>

### Enllaços:

[1] <https://salutpublicalocal.diba.cat/members/l lonchog>

[2] <http://www.meteo.cat/prediccio/general>

[3] [http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia\\_salut\\_publica/pocs/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia_salut_publica/pocs/)

[4] [http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/vigilancia\\_salut\\_publica/01vigilancia\\_prevencio\\_i\\_control/POCS/pocs\\_19.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/vigilancia_salut_publica/01vigilancia_prevencio_i_control/POCS/pocs_19.pdf)



[5] <https://salutpublicalocal.diba.cat/node/2438>