

Consells per evitar riscos relacionats amb la calor



A casa, controla la temperatura



Durant el dia, tanca les finestres i abaixa les persianes. Apaga els dispositius elèctrics innecessaris. Si tens aire condicionat, posa el termòstat a 27 °C i engega un ventilador per augmentar la sensació de frescor.

Limita l'activitat física durant les hores de més calor



Redueix les activitats intenses durant el migdia.

Protegeix-te de la calor durant la nit



Utilitza roba lleugera i ampla. A casa, obre les finestres i apuja persianes.

Tingues cura de les persones vulnerables del teu entorn



Contacta regularment amb les persones grans, les que pateixin malalties cròniques, les que tenen discapacitats o aquelles que viuen soles.

Al carrer, evita el sol directe



Resta a l'ombra. Utilitza roba lleugera i no ajustada. Vesteix gorra o barret, ulleres de sol i protector solar. No deixis mai infants o animals en vehicles estacionats. No cobreixis mai un cotxet infantil, utilitza el para-sol.

Hidrata't constantment i vigila l'alimentació



Beu aigua sovint, encara que no tinguis set. Incorpora més fruites i verdures fresques als àpats.

A la feina, evita riscos



Si has de portar a terme treballs a l'exterior, fes-ho en zones ombrívols. Vesteix roba ampla, clara i fresca.



gen.cat/consellscalor

Més informació a
gen.cat/consellscalor

Si després d'haver estat exposats a temperatures molt elevades **tens febre, mal de cap, nàusees, vòmits, respiració i batec cardíac accelerats, confusió, irritabilitat o desmais, truca al 061 SalutRespon.**

/Salut



Generalitat
de Catalunya