

Onada Calor**La Creu Roja recomana a la ciutadania extremar precaucions davant de les altes temperatures**

- **Des del Centre de Coordinació de la Creu Roja, s'està trucant les persones grans usuàries de la teleassistència per prevenir-les sobre els efectes de la calor. En els darrers 15 dies, la Creu Roja ha trucat prop de 8.000 persones grans amb aquesta finalitat.**
- **A les platges, els socorristes aconsellen als banyistes com prevenir els efectes de la calor, a més d'altres recomanacions per gaudir de les platges amb seguretat.**

Davant de la pujada de temperatures, que avui tocaran sostre i superaran els 35 graus en diversos punts de Catalunya, la Creu Roja recomana a la ciutadania que extremi precaucions per evitar els efectes de la calor sobre la salut.

Quan fa calor i en condicions normals, el nostre organisme produeix suor, que s'evapora i així refresca el cos. Però els dies de calor intensa obliguen al cos a un esforç d'adaptació per mantenir la temperatura normal. Aquestes altes temperatures poden tenir una sèrie d'efectes negatius sobre la nostra salut com debilitat, fatiga, mal de cap, falta de gana, insomni o enrampades, i són especialment preocupants per a persones vulnerables com infants o persones grans. No en va, un tant per cent important de l'accidentalitat de la gent gran la constitueixen els marejos i les lipotímies.

Per tal de prevenir aquestes conseqüències de les altes temperatures sobre la salut, la Creu Roja a Catalunya recorda a la ciutadania tot un seguit de recomanacions (que s'exposen a continuació), molt especialment entre les persones grans, més vulnerables a les altes temperatures. De fet, des del Centre de Coordinació de la Creu Roja, s'estan donant consells telefònics per prevenir els efectes de les altes temperatures entre les persones grans usuàries del servei de teleassistència. Durant els darrers 15 dies, la Creu Roja ja ha trucat prop de 8.000 persones grans amb aquesta finalitat, la major part dels 11.667 usuaris d'aquest servei a Catalunya. Els restants seran contactats per la Creu Roja durant els propers dies.

D'altra banda, a les platges, els socorristes aconsellen als banyistes com prevenir els efectes de la calor, a més d'altres recomanacions per gaudir de les platges amb seguretat. La Creu Roja compta amb un equip de 300 socorristes diaris en prop d'una setantena de platges del litoral català.

A més, durant la major part de caps de setmana de juliol i agost, la Creu Roja estarà a les àrees de servei de l'Empordà, la Selva i el Penedès per transmetre diverses recomanacions a les persones que viatgen en cotxe sobre la seguretat a la carretera, el manteniment d'una temperatura adequada dins del vehicle o sobre com gaudir de les platges amb precaució, entre d'altres qüestions. Durant tot l'estiu, es repartiran prop de 3.000 tríptics amb recomanacions des d'aquests punts de la Creu Roja.

Consells per prevenir els efectes de la calor

Què fer per protegir la salut?

- Beure líquids encara que no es tingui set, sobre tot aigua.
- Prendre una alimentació variada i consumir fruita diàriament.

A l'exterior:

- Evitar exposar-se al sol massa directament.
- Portar una gorra o un barret per protegir-se del sol.
- Utilitzar roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Caminar per l'ombra, estar sota un para-sol a la platja i descansar en llocs frescos o en espais tancats climatitzats.

Portar aigua i beure sovint:

- Mollar-se una mica la cara, el cap i, fins i tot, la roba.
- Limitar l'activitat física a les hores de més calor.
- Evitar sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.
- Reduir les activitats intenses quan faci molta calor.

A casa:

- Durant les hores de sol, tancar les persianes de les finestres.
- Obrir les finestres de casa durant la nit per refrescar-la.
- Utilitzar algun tipus de climatització per refrescar-se i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.).
- Refrescar-se sovint amb dutxes, tovalloles amarades d'aigua, etc.

Al cotxe:

- No deixar mai infants ni gent gran a l'interior d'un vehicle tancat.
- Fer servir l'aire condicionat o obrir les finestres.
- Prestar especial atenció als canvis bruscos de temperatura, que es produeixen en entrar i sortir del cotxe.
- Si es fa un viatge llarg, no oblidar descansar i refrescar-se.
- Portar líquids per hidratar-se.

A nivell personal:

- Refrescar-se de forma contínua amb un bany o una dutxa.
- Usar roba lleugera, no ajustada i de colors clars.
- Posar-se barret d'ala ampla, gorres o similars que protegeixin el cap, la cara, les orelles, el front i la part posterior del coll.
- Fer servir un calçat fresc, còmode i que transpiri.

Els àpats:

- Consumir menjars lleugers que ajudin a reposar les sals perdudes per la suor (amanides, fruites, verdures, gaspatxos o suc).
- Evitar els menjars molt calents i els que aportin moltes calories.
- Beure líquids en abundància (aigua, suc...), fins i tot sense tenir set, sempre que no existeixi contraindicació mèdica.
- Evitar les begudes alcohòliques o que continguin cafeïna.

En cas de problemes de salut:

- Consultar amb el metge/essa les mesures suplementàries contra la calor si es pateix alguna malaltia de risc.
- No automedicar-se mai, ja que existeixen medicaments que potencien l'activitat negativa de la calor sobre el cos.
- En cas de trobar-se malament, parar l'activitat que s'estigui fent, intentar situar-se en un lloc fresc i demanar ajuda.

06/07/15

Humanitat
Imparcialitat
Neutralitat
Independència
Caràcter Voluntari
Unitat
Universalitat