



Quins efectes immediats pot tenir la calor?

Si no aconseguim mantenir una temperatura corporal normal, podem tenir marejos, rampes, un cop de calor o esgotament per calor. Els símptomes més freqüents associats a aquests dos darrers són:

Esgotament per calor

- Pell fresca i humida.
- Pols ràpid i dèbil.
- Respiració accelerada i poc profunda.

Cop de calor:

- Temperatura elevada.
- Pell vermella, calenta i seca.
- Pols fort i accelerat.
- Mal de cap palpitant.
- Mareig, nàusees i confusió (fins i tot pèrdua de la consciència)

Què puc fer davant els efectes negatius de la calor?

Si et trobes malament, interromp l'activitat que estiguis fent, intenta situar-te en un lloc fresc i demana ajuda

Si una persona es troba malament:

- Demana ajuda mèdica.
- Abaixa la temperatura corporal portant-la a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps. Si està estirada i vomita, gira-li el cap de costat i mantingues lliures les vies respiratòries.
- En cas d'esgotament per calor, dona-li líquids que no siguin begudes alcohòliques.
- Si està inconscient, aplica els protocols bàsics de primers auxilis per mantenir les constants i demana ajuda mèdica urgentment.

En
guardia
contra la
calor

Per obtenir més informació, adreça't a:



 **Creu Roja**

www.creuroja.org 902 22 22 92

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat



**Hàbits saludables
davant l'onada de calor**

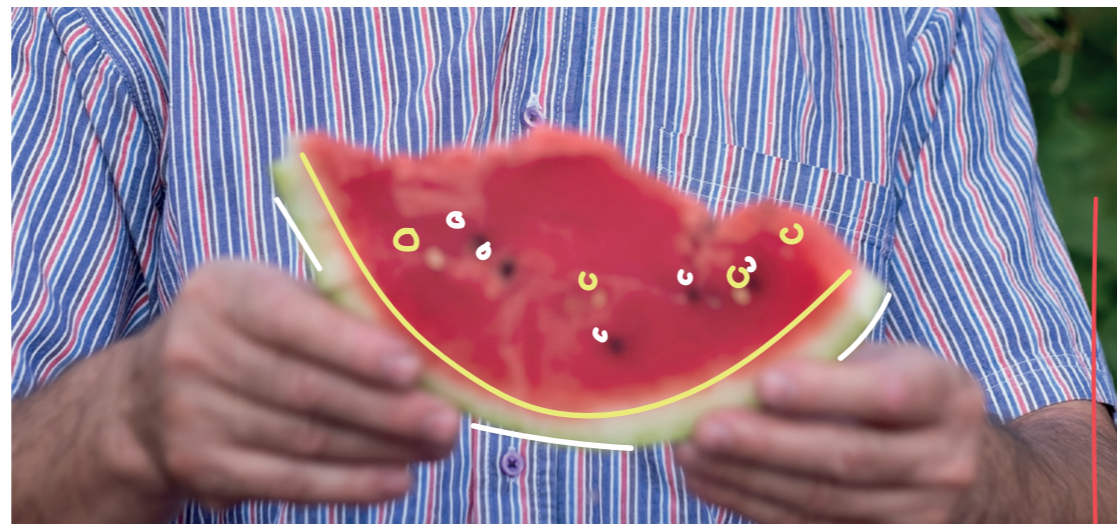
Saps que la calor afecta la teva salut?

La calor intensa afecta el nostre sistema de control de temperatura, el nostre termòstat intern. Habitualment, quan fa calor, el nostre organisme produeix suor, la qual s'evapora i refresca el cos. No obstant això, els dies de calor intensa obliguen al nostre cos a fer un esforç més gran per mantenir la temperatura corporal normal.

La calor afecta tothom de la mateixa manera?

La calor no afecta tothom de la mateixa manera; algunes persones hi són més **vulnerables**:

- **Persones grans.**
- **Persones amb malalties cròniques** o que prenen determinats medicaments de manera continuada (cal consultar el metge o metgessa).
- **Persones amb diversitat funcional.**
- **Persones amb sobrepès.**
- **Nens i nenes** menors de 4 anys.
- **Dones embarassades.**
- **Persones que treballen a l'aire lliure.**



Protegeix-te de la calor!

Els problemes de salut associats a les altes temperatures es poden evitar amb mesures molt senzilles. Protegeix-te:

Alimentant-te bé i hidratant-te

Beu líquids abundants (aigua, suc...) sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica, evitant les begudes alcohòliques o les que tinguin cafeïna (atès que augmenten la pèrdua de líquids) o que siguin excessivament ensucrades.

Fes àpats lleugers que t'ajudin a reposar les sals perdudes per la suor (amanides, fruites, verdures, gaspatxos o suc).

Amb la manera de vestir

Fes servir **roba lleugera**, no ajustada, que transpiri i de colors clars. Utilitza **un barret d'ala ampla, gorres o similars** que et protegeixin el cap, la cara, les orelles, les temples i el clatell. Posa't calçat fresc, còmode i que transpiri.

A casa

Roman a les habitacions més fresques.
Baixa les persianes, els tendals, les cortines..., per evitar que el sol entri directament.

Organitzant les teves activitats a l'exterior

Centralitza les activitats a l'exterior **durant les primeres hores del dia o al vespre, evitant fer-les durant les hores centrals del dia**, sobretot si són d'alta intensitat.

Si has de fer activitats a l'exterior durant les hores de calor, recorda que has de procurar:

- **Romandre a l'ombra** i descansar.
- **Protegir-te del sol:** utilitza una gorra o barret que et resguardi el cap i el coll, unes ulleres de sol i crema de protecció solar.
- **Refrescar-te** (beu líquids, refresca't el cap...).

Durant els viatges

No deixis mai els nens/nenes ni les persones grans a l'interior d'un vehicle tancat.

Engega l'aire condicionat o obre les finestres.

Presta **una atenció especial als canvis bruscos de temperatura** que es produeixen en entrar i sortir del vehicle, augmentant progressivament la temperatura al seu interior.

Quan facis un viatge llarg, **descansa, porta líquids per hidratar-te i refresca't.**

I si t'has d'exposar al sol

Utilitza una protecció solar adequada (incloent-hi el protector labial), aplicant-la 30 minuts abans de sortir de casa, de manera generosa, i renova-la regularment. **Evita els productes fotosensibilitzats** (perfums alcohòlics...).

Protegeix-te els ulls amb unes ulleres de sol adequades (protecció 100% contra els rajos ultraviolats i la radiació blava visible).

