

CALENT CALENT

FRED

FRED



PROTEGIR-TE DE LA CALOR ÉS MÉS A PROP DEL QUE CREUS

Aquest tríptic pot ser una solució
i és més a prop del que creus.



Escaneja i descobreix com protegir-te
de la calor amb hàbits saludables.

 Creu Roja

QUAN FA MOLTA CALOR, CUIDAR-SE POT SEMBLAR COMPLICAT

Però, com en el joc, la solució sol
estar més a prop del que pensem.

Petits gestos poden ajudar-te a protegir la teva salut.



Per què és important?

La calor intensa obliga el nostre cos a fer un esforç més gran per mantenir la seva temperatura normal, cosa que pot afectar la nostra salut.

Persones més vulnerables

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

- Persones **grans**.
- Nens i nenes **menors de 4 anys**.
- **Persones amb malalties cròniques** o que prenen determinats medicaments (consulta el teu metge o metgessa).
- Dones **embarassades**.
- Persones amb **diversitat funcional**.
- Persones amb obesitat o **excés de pes**.
- Persones que **treballen a l'aire lliure**.

COM PROTEGIR-TE

Protegir-te de la calor és més senzill del que sembla. A vegades, la solució és tan a prop com un petit gest o objecte que marca la diferència.

Roba i protecció

Porta roba lleugera, ampla, transpirable i de colors clars.

Utilitza un barret o una gorra que protegeixi el cap, la cara i el coll.

Fes servir **calçat fresc**, còmode i que **permeti la transpiració**.

Hidratació i alimentació

Beu líquids en abundància (aigua, suc...), sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica.

Evita les begudes alcohòliques, amb cafeïna o excessivament ensucrades, ja que **afavoreixen la deshidratació**.

Fes àpats lleugers que ajudin a recuperar les sals perdudes per la suor: amanides, fruites, verdures, gaspatxos o suc.

A casa

Roman a les **estances més fresques**.

Abaixa persianes, tendals o cortines per evitar que el sol entri directament.

Ventila durant les hores més fresques del dia.



A l'exterior

Evita sortir o fer esforços durant les hores centrals del dia.

Organitza les teves activitats a primera hora del matí o al vespre.

Si has d'estar a l'aire lliure:

- **Busca l'ombra** i descansa amb freqüència.
- **Protegeix-te del sol** amb gorra, ulleres i protecció solar.
- **Refresca't** i beu líquids de manera regular.

Situacions especials

Protegeix la teva mascota: **evita les hores centrals, busca ombra i hidrata-la.**

No deixis mai infants ni persones grans dins **d'un vehicle** tancat exposat al sol.

Mantén els **medicaments** en llocs frescos i segueix les indicacions mèdiques.

Si t'exposes al sol

Utilitza protecció solar adequada (incloent-hi protector labial), aplicant-la 30 minuts abans de sortir i renovant-la regularment.

Fes servir ulleres de sol amb protecció davant dels raigs ultraviolats.

Evita productes fotosensibilitzants, com ara perfums alcohòlics.



Senyals d'alerta

Quan el cos no aconsegueix mantenir una temperatura normal, poden aparèixer símptomes que hem de reconèixer a temps.

Esgotament per calor

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

Cop de calor

- Temperatura corporal elevada.
- Pell vermella, calenta i seca.
- Pols fort i accelerat.
- Mareig, nàusees o confusió (fins i tot pèrdua de consciència).

RECONÈIXER AQUESTS SENYALS ÉS CLAU PER ACTUAR A TEMPS

QUÈ FER

Si tu o una altra persona presenteu símptomes, **actuar ràpidament pot marcar la diferència.**

Si et trobes malament

- Interromp l'activitat que estiguis fent.
- Busca un lloc fresc i ventilat.
- Hidrata't i demana ajuda si és necessari.

Si una altra persona es troba malament

- Demana ajuda mèdica al més aviat possible.
- Porta-la a un lloc fresc.
- Baixa la seva temperatura corporal amb draps humits.
- Si està estirada i vomita, col·loca-la de costat i mantén lliures les vies respiratòries.
- En cas d'esgotament per calor, proporciona líquids (no alcohòlics).
- Si està inconscient, aplica primers auxilis bàsics i busca ajuda urgent.



**CALENT
CALENT**

FRED

FRED

Per a més informació pots dirigir-te a:



Creu Roja

www.cruzroja.es 902 22 22 92