



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 aigua amb draps. Si està estirada i vomita, posa-li el cap de costat i mantingues lliures les vies respiratòries.
- ☀ En cas d'esgotament per calor, dóna-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.



Per obtenir més informació, et pots adreçar a:



www.creuroja.org 902 22 22 92

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

JO EM PROTEGEIXO

Campanya informativa de cara a l'onada de calor



Cada cop més a prop de les persones



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:

- ☀ Gent gran.
- ☀ Persones amb malalties cròniques o que prenen determinats medicaments de manera continuada (cal consultar el metge o metgessa).
- ☀ Persones amb discapacitat.
- ☀ Persones amb sobrepès.
- ☀ Nens i nenes menors de 4 anys.
- ☀ Dones embarassades.



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:

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).

Esgotament per calor

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

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.



Organitzant les teves activitats a l'exterior (carrer, camp, etc.)

- ☀ 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 un 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...).

A casa

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

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