

PREVENCIÓ EN CAS D'ONADA DE CALOR

A casa, al carrer, fent esport...

1. Controlar la temperatura a casa

Tancar les persianes de les finestres durant les hores de sol.

Obrir les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.

Estar a les estances més fresques.

Utilitzar algun tipus de climatització per refrescar-se i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.).

Refrescar-se sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.

2. Evitar el sol directe al carrer

Portar gorra o un barret.

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 del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.

Portar aigua i beure'n sovint.

Mullar-se una mica la cara i, fins i tot, la roba.

Vigilar amb els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol.

3. Reduir l'activitat física quan faci més calor

Evitar sortir a les hores del migdia.

Reduir les activitats intenses.

4. Hidratar-se i alimentar-se correctament

Beure aigua i suc de fruita fins i tot sense tenir set.

No prendre begudes alcoholiques.

Evitar els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

