

## Vivim l'onada més calorosa dels últims anys



[+](#) [1]

Segons dades del Museu de Ciències Naturals La Tela estem vivint l'onada de calor més forta dels últims 24 anys. A l'estació tan sols trobem una sèrie de 12 dies seguits durant els quals es van superar els 35 graus a l'agost de 2003 (i dels quals només dos dies es van superar els 38 graus). L'onada d'aquest juliol, però, ja dura més de 8 dies per sobre dels 35, dels quals quatre dies s'han superat els 38. Diumenge es va registrar una temperatura màxima de 38'8 graus que, si la comparem amb el registre del portal de Dades obertes de Granollers, seria la tercera temperatura més alta des que va iniciar-se el recull de dades el 1991.

Protecció Civil de la Generalitat manté vigent l'Alerta del Pla de Protecció Civil PROCICAT per Onada de Calor per l'episodi de temperatures extremes que afecta tot el territori, així com la Prealerta del pla d'emergències per risc d'incendis forestals INFOCAT a causa de l'elevat risc d'incendi en gairebé una trentena de comarques de Catalunya, incloent el Vallès Oriental. Es demana seguir els consells davant el risc d'incendis forestals al Twitter [@emergenciescat](#) [2].

Protecció Civil de la Generalitat demana a la ciutadania que davant aquest augment significatiu de les temperatures es tingui especial cura de les persones més vulnerables a la calor (gent gran, nadons, malats crònics,...).

**Es recomana** especialment visitar un cop al dia, en la mesura del possible, als familiars o veïns grans que viuen sols per assegurar-se que s'hidraten i segueixen els consells davant les temperatures elevades.

Estigueu atents que la canalla i la gent gran prenguin líquids per estar hidratats, i cal recordar que els nens menors de 6 mesos han d'estar a l'ombra i amb roba que els protegeixi de la radiació solar. Eviteu també la deshidratació, bevent aigua freqüentment i evitant el consum de begudes alcohòliques.

També és molt important **extremar les precaucions** a la platja i no banyar-se en cas de trobar-se malament o trobar-se cansats per evitar un incident greu.

Per això és especialment important que, si us voleu refrescar, escolliu fer-ho a la dutxa i no endinsar-vos al mar per evitar posar-vos en perill. Podeu consultar el color de la bandera de totes les platges vigilades al web [interior.gencat.cat/visor.platges](http://interior.gencat.cat/visor.platges)

Si hi ha bandera groga cal tenir especial prudència en el bany. Si és vermella, el bany és prohibit.

D'altra banda, la Direcció General de Qualitat Ambiental a través del Servei de Vigilància i Control de l'Aire, informen que s'ha superat el líndar d'informació d'ozó troposfèric per sobre dels 180 micrograms per metre cúbic a les zones de mesurament de la qualitat de l'aire de les Terres de Ponent, del Vallès-Baix Llobregat, de Barcelona, de les comarques de Girona i de la Plana de Vic.

Els grups que poden ser més sensibles en aquesta situació són les persones amb asma o altres malalties de les vies respiratòries o cardíques, les que fan exercici físic a l'aire lliure, especialment a les hores en què els nivells d'ozó són més alts, els infants i la gent gran.

## CONSELLS PER L'ONADA DE CALOR

### A casa:

- Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat). Si no en teniu, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, etc.).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beveu aigua fresca de forma regular encara que no tingueu set.
- Si teniu animals de companyia, procureu que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.

### Al carrer

- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descanseu en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Eviteu sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses.

### Al cotxe

- No deixeu els nens sols i tancats dins el cotxe
- Eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per

hidratar-vos.

- No deixeu mai els nens ni les persones grans a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc podeu deixar dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Feu una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.

## Als àpats

- Beveu força i vigileu l'alimentació
- Feu menjars lleugers, eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats).
- Preneu aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); us ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set.
- No prengueu begudes alcohòliques.

## Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola

- Mireu de visitar-los un cop al dia.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

També es poden seguir els consells de Protecció Civil davant l'onada de calor al Twitter @emergenciescat amb l'etiqueta #onadacalor [3].

## Enllaços Relacionats

- Protecció Civil de la Generalitat de Catalunya [4]
- Consells per a l'onada de calor [5]
- Registre de dades al Museu de ciències naturals [6]
- Dades obertes de metereologia a Granollers [7]

// S'ha separat la Galeria d'imatges corresponent al uploader d'imatges propi del content type, //dels "nodes reference" als continguts de "Galeria d'imatges" pre-existents. ?> // Uploader d'imatges ?> // "Nodes reference" a les Galeries d'imatges ?>

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

---

**URL d'origen:**<https://www.granollers.cat/noticies/ajuntament/els-dies-m%C3%A9s-calorosos-dels-%C3%BAltims-24-anys>

## Enllaços

[1] [https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2015/07/drinking-87155\\_1280.jpg](https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2015/07/drinking-87155_1280.jpg)

[2] <https://twitter.com/emergenciescat> [3] <https://twitter.com/search?q=%23onadacalor&src=typd>

[4] [http://premsa.gencat.cat/pres\\_fsvp/AppJava/notapremsavw/list.do](http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/AppJava/notapremsavw/list.do)

[5]

[http://interior.gencat.cat/ca/arees\\_dactuacio/proteccio\\_civil/consells\\_autoproteccio\\_emergencia/riscos\\_naturals/onada](http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/riscos_naturals/onada)  
[6] <http://www.museugranollersciencies.org/ca/meteoweb/> [7] <https://opendata.granollers.cat/Ciutat-i-serveis/Metereologia-de-Granollers/dc3f-jkq7>