

Consells amb motiu de l'onada de calor



alunya els propers dies

+ [1]

Temperatures altes

Protecció Civil de la Generalitat informa que ha activat una nova Alerta del Pla de Protecció Civil PROCICAT per Onada de Calor davant la previsió del Servei Meteorològic de Catalunya (SMC) d'un nou episodi de temperatures extremes que començarà avui i que pot allargar-se fins dissabte. L'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) també ha posat en fase 2 d'alerta el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les possibles onades de calor sobre la salut (POCS).

Les previsions del Servei Meteorològic de Catalunya indiquen la possibilitat que se superi el llindar de temperatures extremes per aquesta època de l'any a molts punts de Catalunya. La superació de temperatures extremes afectarà principalment les comarques de l'interior de Catalunya i especialment Ponent. El pic de calor es produirà demà coincidint amb la revetlla de Sant Joan.

Aquesta és la primera Alerta del pla PROCICAT per onada de calor de l'estiu, però la segona en menys de dues setmanes. La setmana passada l'Alerta es va mantenir des del dia 14 de juny al diumenge 18 de juny, i el 061 CatSalut Respon va atendre 223 incidents per calor, 147 dels quals amb activació d'un metge a ambulància del SEM.

Protecció Civil de la Generalitat ha fet arribar el missatge d'alerta per onada de calor i les principals recomanacions a tots els responsables de les activitats de Joventut que hi ha repartides per tot el territori, així com també a les empreses de teleassistència i la Creu Roja. Què són temperatures extremes?

Cal tenir en compte que són extremes en relació a l'època de l'any i a cada municipi. El llindar establert pel Servei Meteorològic de Catalunya es correspon amb la superació de la temperatura màxima diària de cada municipi establerta pel percentil 98, que vol dir que només el 2% de dies dels mesos d'estiu, la temperatura màxima ha estat superior a aquest

valor previst. Per tant, a cada municipi serà un llistat diferent. Per exemple, a Ollana (Alt Urgell) el percentil 98 de calor està situat en 38,4; a Valls (Alt Camp) en 36,3 graus; a Salt (Gironès) en 37,8; a la Seu d'Urgell (Alt Urgell) en 36,6; a Igualada (Anoia) en 38 graus; a Cervelló (Baix Llobregat), en 36,8 graus, a Artés (Bages) en 37,3; a Tortosa (Baix Ebre) en 36,2; a Mataró (Maresme) en 34,3; a Vic (Osona) en 37; i a Lleida (Segrià) en 38,1 graus.

Recomanacions:

Protecció Civil de la Generalitat recomana a la ciutadania que s'informi de com fer front a aquest augment significatiu de les temperatures, que eviti les activitats físiques intenses a les hores de més calor i que begui molta aigua, encara que no es tingui set.

Davant d'aquest augment de les temperatures cal tenir 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.

CONSELLS PER 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 descansau 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.

Prealerta del pla INFOCAT

Protecció Civil de la Generalitat també ha posat en prealerta aquest matí el pla especial per incendis forestals a Catalunya INFOCAT coincidint amb la revetlla i atès que el risc d'incendi és molt elevat en algunes zones del país.

Les comarques més afectades pel risc d'incendi forestal són:

- Demarcació de Barcelona: Baix Llobregat, Vallès Occidental, Vallès Oriental i Alt Penedès
- Demarcació de Catalunya Central: Anoia, Bages i Moianès
- Demarcació de Girona: Baix Empordà, Gironès, Selva i Pla de l'Estany
- Demarcació de Lleida: Garrigues, Noguera, Segarra, Segrià i Urgell
- Demarcació de Tarragona: Alt Camp, Baix Penedès, Baix Camp, Conca de Barberà i Priorat
- Demarcació de Terres de l'Ebre: Ribera d'Ebre, Baix Ebre i Terra Alta

La coincidència de l'episodi de calor, juntament amb el risc d'incendi i la revetlla de Sant Joan demà, fan necessari prendre totes les mesures preventives necessàries i tenir a punt els dispositius tant humans com materials per fer front a qualsevol emergència greu.

La decisió de posar en prealerta el pla es va prendre ahir a la reunió del Comitè Tècnic, i demà divendres es tornarà a valorar el risc d'incendi per si és necessari reforçar les actuacions preventives.

Per tal d'evitar incendis forestals, recordeu sempre trucar al telèfon d'emergències 112 i tingueu en compte els principals consells a interior.gencat.cat/incendisforestals [2].

La nit de Sant Joan, els dies previs i posteriors, recordeu també que està prohibit llanceu coets a menys de 500 metres de zones boscoses ni en aglomeracions de persones; està prohibit fer foc i encendres fogueres a tots els terrenys forestals de Catalunya, tant si estan poblats d'espècies arbòries com si no, i a la franja de 500 metres que els envolta; i si feu una foguera tingueu en tot moment algun mitjà per apagar-la (galledes d'aigua, mànegues, extintors, etc.) i vigileu-la fins que quedi del tot extingida.

El Centre d'Emergències de Catalunya CECAT de Protecció Civil també ha fet arribar als municipis de més risc tot un seguit de recomanacions, com activar el pla de protecció civil municipal per incendis forestals i les mesures preventives previstes; mobilitzar les associacions de voluntaris de Protecció Civil per tasques de vigilància i detecció d'incendis; estendre la prohibició de llançar coets no només a menys de 500 metres de zona forestal, sinó també agrícola i parcel·les no urbanitzades; i buidar de manera preventiva els

contenidors de residus que es trobin propers a zona forestal, agrícola i parcel·les no urbanitzades.

Prealerta INUNCAT

Derivat de les altes temperatures, avui a la tarda es poden donar precipitacions a les comarques de Girona que poden anar acompanyades de pedra o calamarsa. Allà on hi hagi tempestes fortes cal extremar la prudència prop de rius i rieres, ja que poden créixer de forma sobtada.

Enllaços Relacionats

- [Protecció Civil de la Generalitat de Catalunya](#) [3]
- [Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya](#) [4]
- [Consells incendis forestals](#) [5]

// 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/sala-de-premsa/consells-amb-motiu-de-lonada-de-calor>

Enllaços

[1] <https://www.granollers.cat/sites/default/files/noticia/2017/06/temperature.jpg>

[2]

http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/proteccio_civil/consells_autoproteccio_emergencia/riscos_naturals/ince

[3] http://premsa.gencat.cat/pres_fsvp/AppJava/notapremsavw/list.do

[4] <http://www20.gencat.cat/portal/site/interior/menuitem.c8dca3082ff3fddf65d789a2b0c0e1a0/>

[5] <http://interior.gencat.cat/incendisforestals>