

Consells amb motiu de l'onada de calor



e calor

+ [1]

Temperatures altes

Es manté activat el PROCICAT en fase d'ALERTA per onada de calor. Fins el dijous dia 25 de juliol les temperatures poden ser molt altes i cal seguir els consells i recomanacions següents:

Recomanacions de Protecció Civil:

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

- 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.

Ajudeu els altres

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.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació

- Aviseu urgentment els serveis mèdics o el [112](#) [2].
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.

S'aconsella també no exposar-se al sol ja que especialment avui serà contraproductiu.

Es prohibeix fer barbacoes, ja que Granollers està afectat pel Pla Alfa nivell 2 determinat pels Agents Rurals.

Afectació en els partits de la Granollers Cup

Amb motiu d'aquesta onada de calor els partits d'avui divendres de la Granollers Cup que s'havien de jugar a l'exterior es traslladaran a altres ubicacions.

Els partits que s'havien de disputar a la plaça de la Porxada es faran a l'interior de l'EMT. Els partits previstos al pàrquing del Palau d'Esports (pista 18) es jugaran al pavelló esportiu de Cardedeu i els partits que s'havien de jugar al pàrquing del Palau d'Esports (pista 3) es jugaran al pavelló de la Roca del Vallès.

Demà dissabte els partits que s'havien de jugar al pàrquing del Palau d'Esports (pista 3) es jugaran al Pavelló del Sorralet, a Montornès del Vallès

Enllaços Relacionats

- [Consells onada de calor](#) ^[3]
- [Llindars de Situació Meteorològica de Perill per fred i calor](#) ^[4]
- [Protecció Civil de la Generalitat de Catalunya](#) ^[5]
- [Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya](#) ^[6]

// 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-1>

Enllaços

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

[2] <http://112.gencat.cat/ca/inici/index.html>

[3]

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

[4] <http://www.meteo.cat/wpweb/divulgacio/la-prediccio-meteorologica/avisos-smp/llindars-de-situacio-meteorologica-de-perill-per-fred-i-calor/> [5]

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

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