

Consells davant les onades de calor



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells
davant les
onades
de calor

A casa



- Intenta que casa teva sigui més resistent a la calor: cortines fosques, porticons exteriors més eficaços que les finestres, aïllament tèrmic, etc.
- Durant el dia, tanca les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obre les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigues a les habitacions més fresques.
- Recorre a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat, etc.). Si no en tens, mira de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, etc.).



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



Consells
davant les
onades
de calor

A casa



- Refresca't sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beu aigua fresca de forma regular encara que no tinguis set.
- Si tens animals de companyia, procura que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.
- Si tens tendals, fes-los servir. Actuen de barrera contra l'entrada dels raigs solars i col·laboren en la regulació de la temperatura interior.
- Si creus que casa teva no és prou segura durant els episodis de calor extrema, pensa en llocs pròxims on puguis mantenir-te fresc i planifica com arribar-hi abans.



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells
davant les
onades
de calor

A casa



- Contrala la temperatura
- Si creus que casa teva no és prou segura durant els episodis de calor extrema, pensa en llocs pròxims on puguis mantenir-te fresc i planifica com arribar-hi abans que comenci a intensificar-se la calor.
- Informa't a través del teu municipi dels refugis climàtics que tens a prop de casa.

Un refugi climàtic és una zona natural o urbana que ofereix unes condicions ambientals benignes per protegir-se d'un context desfavorable, com ara la calor intensa.



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



Consells
davant les
onades
de calor

A l'exterior



- Evita el sol directe
- Porta una gorra o un barret.
- Utilitza roba lleugera (de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procura caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan siguis a la platja i descansar en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porta aigua i beu-ne sovint.
- Mulla't una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Evita sortir a les hores de més calor i evita les activitats físiques intenses.



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells
davant les
onades
de calor

Al cotxe



- Evita viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porta sempre líquids per hidratar-te.
- No deixis mai els infants i les persones especialment vulnerables a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc no pots deixar dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia.
- Quan facis un viatge llarg, atura't periòdicament per descansar i refrescar-te.
- Fes una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.
- les precaucions.



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells
davant les
onades
de calor

En els àpats



- Fes menjars lleugers, evita els menjars molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats, etc.).
- Pren aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); t'ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tinguis set.
- No prenguis begudes alcohòliques.



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells
davant les
**onades
de calor**

Cura de les persones més vulnerables



→ Si tens persones vulnerables al teu entorn (poden ser de la xarxa familiar, veïnal o social).

Grups de persones més vulnerables a la calor intensa

→ Majors de 75 anys i els infants menors de 4 anys.

→ Amb malalties cròniques.

→ Amb discapacitats físiques o psíquiques.

→ Amb malalties mentals.



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells
davant les
**onades
de calor**

Cura de les persones més vulnerables



- En situació social de vulnerabilitat: pobresa, sensellarisme, precarietat, aïllament, dependència, etc.
- Que fan una activitat física intensa i les que treballen en ambients calorosos.

Si coneixes alguna persona gran o malalta que viu sola

- Mira de mantenir-hi contacte diari (visites, trucades, videotrucades...). Pregunta'ls si necessiten res en relació amb les necessitats bàsiques.
- Ajuda'ls a seguir aquests consells



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030

Consells davant les onades de calor



Ajuntament
de Molins de Rei



SOM
MOLINS
DE REI



MOLINS
2030