

Open Acces



Basat en: Onades de fred. Departament d'Interior. Generalitat de Catalunya

Revisió editorial:

Grup d'Educació Sanitària de la CAMFiC

## Onada de fred intens

**Mantingueu-vos informats** de les previsions del temps i de les instruccions que donin les autoritats.



**Vestiu-vos amb roba i calçat adequat.** Poseu-vos diverses capes, per mantenir la calor corporal. Protegiu-vos amb guants, gorra i bufanda. Eviteu l'entrada directa d'aire fred als pulmons. Eviteu els canvis sobtats de temperatura.

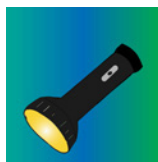
**Estigueu atents als vostres familiars** o veïns, especialment gent gran. Eviteu que surtin al carrer els nadons, gent gran i aquells que pateixin malalties respiratòries. Si cal que surtin, eviteu els espais oberts exposats al fred i estar gaire temps sense moure's.



**No ingeriu alcohol:** pot donar una falsa sensació de calor.

Adeqüeu al fred l'**activitat professional, esportiva i de lleure** a l'exterior. Si feu esforços físics intensos correu el perill de patir una lesió.

**A casa tingueu preparat** transistor, piles de recanvi, llanternes, aliments calòrics, combustible de calefacció, farmaciola, una reserva mínima de medicaments per als malalts crònics i una reserva d'aigua.



En zones aïllades, en cas de baixada extrema de les temperatures, mantingueu un rajolí d'aigua corrent a les aixetes per **evitar que les canonades es congelin** i protegiu amb draps la clau de pas de l'aigua. Podeu disposar d'una reserva mínima d'aigua o líquid per si el subministrament queda afectat. Tanqueu regs automàtics i eviteu mullar els carrers.



**No utilitzeu espelmes.** Si és l'única alternativa, poseu-les en palmatòries perquè

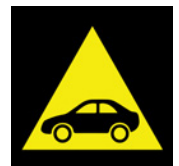
no es tombin. Recordeu sempre d'apagar-les abans d'anar a dormir o en sortir de casa i eviteu que els nens les manipulin.

**Vigileu calderes i aparells de calefacció:** Cal ventilar cada dia durant uns minuts. Mantingueu els nens allunyats d'estufes, brasers o xemeneies i no deixeu encenedors al seu abast. No eixugueu roba o altres objectes a sobre. Allunyeu els aparells de cortines, mobles i llits o matalassos. Si no funciona bé o fa olor estranya no el feu servir.

Si sou en una habitació amb una estufa de llenya, carbó o gas, un braser o una caldera i **noteu símptomes de mareig**, ventileu immediatament. Truqueu al 112 si us trobeu malament o penseu que patiu una intoxicació per mala combustió o si trobeu algú inconscient en arribar al domicili.

**Si us heu de desplaçar:**

- Consulteu l'estat de la xarxa viària i les rutes a seguir (el servei meteorològic, el servei català de trànsit, el portal de mobilitat i el 012 atenció ciutadana).
- Porteu roba d'abric, telèfon mòbil carregat i carregador, aigua i aliments energètics.
- Només agafeu el vehicle si és imprescindible. Eviteu desplaçar-vos de nit.
- Porteu el dipòsit de combustible ple i cadenes, assegureu-vos que les sabeu col·locar.
- Reviseu pneumàtics, líquid anticongelant, bateria, llums i frens.
- A zones de muntanya, feu servir pneumàtics d'hivern.
- Aneu amb compte amb les plaques de gel de la carretera.
- Si teniu la calefacció del cotxe engegada, deixeu una finestra entreoberta per renovar l'aire.



**Si us cal ajuda:** truqueu al 112

**Com citar l'article:**

Departament d'Interior. Generalitat de Catalunya.  
Onada de fred intens. But At Prim Cat 2025; 43: 29