

Open Acces



Basat en el full "Preveni els efectes de la calor" de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) en el marc del "Pla per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS)

[http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre\\_la\\_gencia/campanyes\\_de\\_salut\\_publica/estiu/consells\\_contra\\_la\\_calor/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_la_gencia/campanyes_de_salut_publica/estiu/consells_contra_la_calor/)

## Onada de calor

Protegiu-vos del sol i la calor.  
Manteniu-vos hidratats i frescos.

### A casa, controleu la temperatura:

Durant les hores de sol, tanqueu persianes i finestres on hi toca directament.

Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.

Estigueu-vos a les estances més fresques.

Utilitzeu ventilador o climatitzador. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etc).

### Al carrer, eviteu el sol directe:

Feu servir una gorra o un barret, ulleres de sol i protector solar.

Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.

Procureu caminar per l'ombra, estar-vos a sota d'un para-sol quan sigueu a la platja i descansar en llocs frescos al 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.

### Al cotxe:

Eviteu fer trajectes amb cotxe durant les hores de més calor.

Mai no hi deixeu a dins infants o persones fràgils amb les finestres tancades. Tampoc deixeu animals de companyia.

Si feu un viatge llarg, atureu-vos més o menys cada dues hores per caminar i refrescar-vos.

### Les hores de més calor:

Reduïu les activitats intenses, sobretot a l'aire lliure o sense aire condicionat.

Eviteu sortir al migdia, que és quan fa més calor.

Procureu que els animals de companyia no s'estiguin al sol i hidrateu-los.



### Líquids i alimentació:

Beveu aigua fins i tot sense tenir set

No prengueu begudes alcohòliques, ni amb alt contingut en sucre.

Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

### Ajudeu els altres:

Tingueu cura dels més fràgils: nadons, infants petits, la gent gran, les persones amb malalties cròniques i les persones amb discapacitats, malalties mentals, sense llar, o que viuen aïllats. També els que treballen en ambient calorós (jardiners, forners,...)

**Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola:** Mireu de visitar-los almenys dos cops al dia. Manteniu-vos en contacte freqüent.

Ajudeu-los a seguir aquests consells.

Si prenen medicació, reviseu amb la seva metgessa si aquesta pot influir en la regulació de la temperatura corporal i si s'ha d'ajustar o canviar.

### On us en podeu informar?

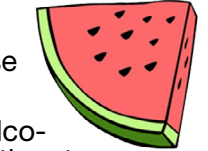
Informe'u-vos sobre els horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, del vostre municipi o del lloc on aneu de vacances.

Recordeu el número de CatSalut Respon (061), que us pot atendre diàriament, durant les vint-i-quatre hores. Us poden donar consells de salut, indicar-vos els centres sanitaris més propers o, si és necessari, activar una atenció domiciliària.

A les farmàcies podeu obtenir informació sobre com evitar els problemes causats per la calor.

Seguiu les prediccions meteorològiques perquè us anticiparan la informació sobre els dies més calorosos.

Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.



### Com citar l'article:

"Preveni els efectes de la calor". Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT). Onada de calor. But At Prim Cat 2025; 43: 28