

Open Acces



Revisió editorial:

Lurdes Alonso

Onada de fred intens

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

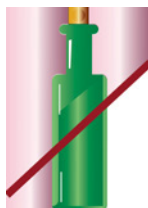
Mantingueu-vos informats de les previsions del temps i de les instruccions que donin les autoritats.



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

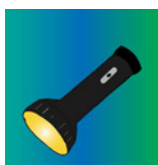
Estigueu atents als vostres familiars o veïns, especialment gent gran. Eviteu que surtin al carrer els nadons, gent gran i aquells que pateixin malalties respiratòries. Si cal que surtin, eviteu els espais oberts exposats al fred i estar gaire temps sense moure's.

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 i una reserva mínima de medicaments per als malalts crònics.



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.

Agafar el vehicle: Feu-ho només si és imprescindible. Eviteu desplaçar-vos de nit. Seguiu els consells del Servei Català de Trànsit. Porteu el dipòsit de combustible ple i cadenes, assegureu-vos que les sabeu col·locar. Reviseu pneumàtics, líquid anticongelant, bateria, llums i frens. Porteu roba d'abric, telèfon mòbil carregat i carregador, aigua i aliments energètics. 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.



Com citar l'article:

Departament d'Interior. Generalitat de Catalunya. Onada de fred intens. But At Prim Cat 2017;35:15