

Nota de Premsa avís Onada de Calor

22 de juliol de 2019

Per a la vostra informació us fem arribar l'avís de perill alt de temperatura màxima extrema, emès pel Servei Meteorològic de Catalunya per als dies 22, 23, 24 i 25 de juliol.

L'ASPCAT comunica que el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les possibles onades de calor sobre la salut (POCS) entra en fase 2.

Cal recordar que la Situació Meteorològica de Perill de temperatura màxima extrema, no comporta cap tipus d'actuació extraordinària, només tenir coneixement de la situació i estar alerta.

Per a més informació: a www.meteo.cat/prediccio/general

l'Ajuntament de Manlleu activarà el protocol de mesures contra la onada de calor consistent amb els següents serveis durant els episodis d'alerta de perill alt o molt alt per onada de calor:

- Per a persones MAJORS DE 75 ANYS, PERSONES DISCAPACITADES i EMBARASSADES:
 - Entrada gratuïta a la Piscina municipal d'estiu. Horari d'obertura: del 17 de Juny al 8 de Setembre. De 10-20h de dilluns a diumenge. 15 d'agost tancat.
- Servei sotmès a aforament limitat
- Per a persones MAJORS DE 75 ANYS i PERSONES DISCAPACITADES, bus gratuït de dilluns a dissabte als següents espais per refrigerar-se:
 - **ASVAT**. Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 8-12:45h i de 14:30-19:15h. Dissabtes i Diumenges de 09:00-12:45h i de 15:00-19:15h
 - **Casal del a Gent Gran- Casal Cívic Frederica Montseny**. Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 9 a 14h i de 15 a 21h. Dissabtes de 10 a 14h i de 15 a 21h
 - **Biblioteca Municipal de Manlleu BBVA**. Horari d'obertura: de dilluns a divendres de 15:30-20:30h i matí del divendres de 10-13:30h

Peticions al telèfon: 616659317

- Falca de ràdio explicativa dels consells per evitar problemes causats per la onada de calor
- Difusió dels consells a través de xarxes socials, web de l'ajuntament i pantalles informatives OAC

Avís: confirmar vigència d'alerta d'onada de calor al CAP Manlleu: 938506484 / OAC: 938506666/ Policia Local: 938507911

Consells per evitar problemes causats per l'onada de calor

Què és l'onada de calor?

Quan les temperatures són anormalment altes durant un parell de dies, la calor excessiva pot ser un perill per a la salut. Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, etc.) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.



Quins són els símptomes d'un cop de calor?

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar:

- temperatura corporal molt alta
- mal de cap
- nàusees
- set intensa
- convulsions
- somnolència o pèrdua del coneixement

Què heu de fer?

Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment el servei d'emergències mèdiques 112.



Què heu de fer en cas d'onada de calor?

1. Protegiu-vos del sol i la calor

A casa, controleu la temperatura:

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la
- Estigueu-vos a les estances més fresques
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat, ventalls) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor, o com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, biblioteques, etc.)
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o un barret
- Utilitzeu roba lleugera (com la de 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
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants o a persones fràgils amb les finestres tancades

2.Reduïu l'activitat física a les hores de més calor

- Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor
- Reduïu les activitats intenses

3.Beveu força i vigileu l'alimentació

- Beveu aigua i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot sense tenir set
- No prengueu begudes alcohòliques
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories



4.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



Quines són les persones que tenen més risc de patir una onada de calor?

1. Persones majors de 75 anys.
2. Persones amb determinades circumstàncies socials (viure sol, pobresa, etc.).
3. Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
4. Nadons.
5. Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques.
6. Persones que prenen una medicació que actua sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o diürètics.
7. Persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
8. Persones que realitzen una activitat física intensa.
9. Persones que han de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).



5. On us en podeu informar?

- Informeu-vos sobre els horaris dels **centres d'atenció primària** que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances
- Recordeu el número de **CatSalut Respon (061)**, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Allí us poden donar consells de salut, indicar-vos els centres sanitaris més propers, o si es necessari, activar una atenció domiciliària.
- Recordeu que a les **oficines de farmàcia** podeu obtenir informació sobre com evitar els problemes causats per la calor
- Seguiu les **prediccions meteorològiques** perquè us anticiparan els dies més calorosos
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut

