SEGRIÀ
Terra de Ponent
Publicat a *Consell Comarcal del Segrià* (https://www.segria.cat)

JUN
28
2019

EL CONSELL COMARCAL ACTIVA EL PLA D'ACTUACIÓ PER L'ONADA DE CALOR AL SEGRIÀ



El Consell Comarcal del Segrià ha activat aquest divendres el protocol previst al Pla d'actuació per prevenir els efectes de l'onada de calor sobre la salut de les persones, especialment entre els col·lectius mes vulnerables, com la infància , les persones d'edat avançada, les embarassades i persones amb malalties cròniques.

L'activació s'ha produït un cop que els diferents serveis meteorològics han confirmat que a la ciutat de Lleida i a les comarques del Segrià està previst se superin llindars de temperatura de més de 40º i per sobre del que és habitual en les hores centrals del dia.

Les principals recomanacions per fer front a l'augment de les temperatures per aquests dies són:

A casa, controleu la temperatura: durant el dia tanqueu les persianes on toca el sol i al vespre obriu les finestres de casa per refrescar-la; estigueu a les estances més fresques

o recorreu a algun tipus de climatització; refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades i beveu aigua fresca; si teniu animals de companyia, procureu que no estiguin al sol i hidrateu-los.

Al carrer, eviteu el sol directe: eviteu sortir a les hores de més calor i fer activitats físiques intenses; procureu caminar per l'ombra; descanseu en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats; porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera, de cotó, de colors clars i que no sigui ajustada; porteu aigua i beveu-ne sovint.

Al cotxe, eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per hidratar-vos i no deixeu mai els infants, ni les persones grans, ni els animals de companyia dins el cotxe amb les finestres tancades.

Als àpats: Feu menjars lleugers i eviteu els àpats calents i de moltes calories; preneu aliments rics en aigua com les fruites i les hortalisses; beveu molta aigua i sucs de fruita i no prengueu begudes alcohòliques.

Ajudeu a les altres persones: Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola, mireu de visitar-los un cop al dia i ajudeu-los a seguir aquests consells. **Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment al 112.**

<< Enrera

URL d'origen:https://www.segria.cat/actualitat/el-consell-comarcal-32?page=6