

# Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecalor



Mantín l'habitatge fresc i ventilat



Entre les 12h i les 16h evita l'exposició directa al sol



Utilitza cremes protectores adequades



Protecció a persones majors, malaltes i a la infància



Menja abundants ensalades, fruites i verdures



No deixes ningú al cotxe, tampoc la teua mascota



Busca llocs frescos i a l'ombra



Beu aigua abundant i evita l'alcohol i la cafeïna



Fes exercici en les hores menys caloroses

Per a més informació:  
<http://www.sp.san.gva.es/calor>



GENERALITAT VALENCIANA

TOTS A UNA VEU





Mantín l'habitatge fresc i ventilat



Entre les 12h y las 16h evita l'exposició directa al sol



Utilitza cremes protectores adequades



Protecció a persones majors, malaltes i a la infància



Menja abundants ensalades, fruites i verdures



No deixes ningú al cotxe, tampoc la teua mascota



Busca llocs frescos i a l'ombra



Beu aigua abundant i evita l'alcohol i la cafeïna



Fes exercici en les hores menys caloroses

# Gaudeix de l'estiu amb salut

#Onadadecolor

## Mesures preventives davant de la calor

- Beveu molta aigua, encara que no tingueu set, almenys 2 litres al dia; eviteu l'alcohol i la cafeïna.
- Dutxeu-vos o preneu un bany, amb aigua temperada, en els moments de calor més intens.
- Eviteu l'excés de sol, sobretot entre les 12 i les 16 hores.
- Mengeu fruita i verdura. Eviteu els menjars abundants.
- A casa, situeu-vos a les zones més fresques, tanqueu les persianes i finestres, i obriu a la nit per a ventilar.
- Ajudeu les persones més fràgils del seu entorn: persones majors, malaltes, dependents i a la infància.
- Si sou d'edat avançada, preneu medicació o patiu una malaltia crònica, acudiu al vostre Centre de Salut i consulteu les mesures complementàries que heu d'adoptar.

D.L.: V- 1185-2017

- Utilitzeu roba lleugera i ampla, preferentment de cotó i de colors clars.
- Si eixiu al carrer, preneu mesures de protecció: barret, ulleres de sol i crema protectora solar. Busqueu l'ombra.
- No deixeu mai ningú en un vehicle tancat o estacionat, tampoc la vostra mascota.
- Si feu esport, eviteu les hores centrals del dia.

## Eviteu problemes de salut originats per la calor

Per evitar les **cremades solars**:

- Utilitzeu cremes de protecció solar i passeu poc de temps al sol.

Si teniu **rampes musculars** per activitat física excessiva o elevada sudoració:

- Suspeneu l'activitat que esteu realitzant i descansau en un lloc fresc.
- No participeu en cap activitat física intensa de llarga duració.
- Beveu suc diluït en aigua o begudes per a esportistes.
- Acudiu al vostre Centre de Salut si les rampes duren més d'una hora.

**Esgotament per calor** per pèrdua excessiva dels fluids i sals corporals. Els símptomes principals són: mal de cap, cansament, debilitat, marejos, nàusees o desmai.

- Descansea en un lloc fresc.
- Beveu suc diluït en aigua o begudes per a esportistes.
- Acudiu al vostre Centre de Salut si els símptomes duren més d'una hora.

## Colp de calor.

És un problema greu: el cos és incapaç de regular la temperatura, que augmenta ràpidament i pot arribar als 40,6 °C. Els símptomes principals són calor, sequedat i pell roja, pols ràpid, dolor intens de cap, confusió i pèrdua de consciència.

- Telefoneu a urgències: sense ajuda mèdica urgent, un colp de calor pot ser fatal.
- Mentre espereu, refredeu el cos, situeu-vos en una habitació fosca, apliqueu draps d'aigua freda sobre el cos o preneu un bany o una dutxa freda.

Per a més informació:  
<http://www.sp.san.gva.es/calor>

