
PLA CALOR

Recomanacions davant la calor

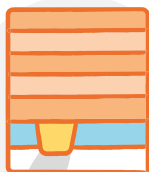


Ajuntament de
Barcelona



A CASA

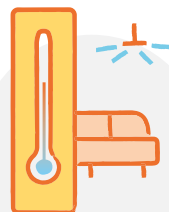
Controleu la temperatura seguint les instruccions següents:



Durant les hores de sol, baixeu les persianes de les finestres.



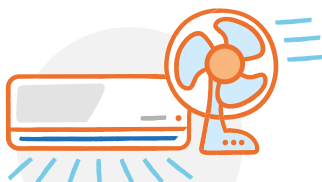
Obriu les finestres durant la nit per refrescar la casa.



Estigueu-vos a les habitacions més fresques.



Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles amarades d'aigua...



Utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls...). Si no teniu aire condicionat mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etc.).

Beveu força aigua i vigileu l'alimentació



Beveu aigua i sucs de fruita tant com pugueu, fins i tot sense tenir set.



Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories. Prioritzeu els àpats lleugers.

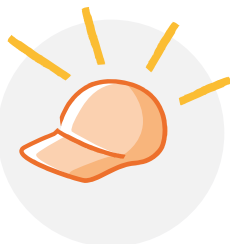


No preneu begudes alcohòliques.

AL CARRER

Eviteu el sol directe

Procureu caminar per l'ombra, resteu sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.



Porteu una gorra, barret o paraigua.



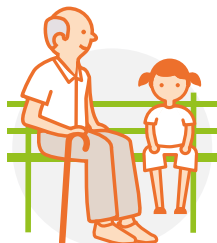
Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó) de colors clars i que no sigui ajustada.



Porteu aigua i beveu sovint. Sobretot els infants i les persones grans.



Mulleu-vos una mica la cara i fins i tot la roba.



Eviteu que els infants i les persones grans surtin en les hores de més exposició solar.

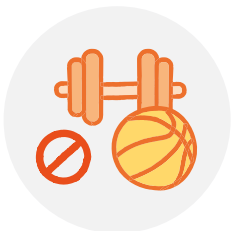


Hidrateu els animals de companyia i no els traieu a passejar en les hores de més sol.

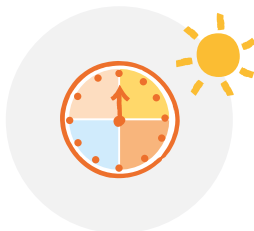


Eviteu els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi resteu amb les finestres tancades.

A les hores de més calor, limiteu l'activitat física



Reduïu les activitats intenses.



Eviteu sortir de casa a les hores de més calor (al migdia).



Si a casa teniu massa calor i no teniu el confort tèrmic adequat, podeu anar a un dels molts equipaments de la ciutat habilitats com a refugis climàtics. Consulteu el mapa a: barcelona.cat/barcelona-pel-clima



On us podeu informar?

061 **CatSalut**
Respon

En cas de febre alta, mal de cap, nàusees, set intensa, telefoneu als serveis sanitaris (061).

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

Seguiu les **prediccions meteorològiques** per saber quins dies seran els més calorosos.

A la **farmàcia** podeu obtenir altres informacions sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor.

barcelona.cat/serveissocials

