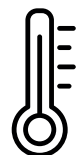


Saps què són els refugis climàtics?



Són espais on pots protegir-te de la calor o del fred excessius si no tens el confort tèrmic adequat a casa.



Són espais que mantenen el seu ús habitual. Alguns són interiors com les biblioteques, els centres cívics o els museus.



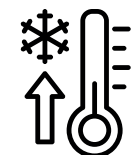
I també n'hi ha d'exterior, com els parcs o els interiors d'illa (només durant la temporada de calor).



Tots són gratuïts excepte les piscines municipals, que tenen preus públics fixats i ajuts.



Preferentment tenen una bona accessibilitat, aigua gratuïta i cadires o bancs on seure.



Als espais interiors, es recomana mantenir una temperatura de consigna al sistema de climatització de 26 °C durant el període de calor i de 21 °C durant el període de fred.



Són recomanats per a les persones vulnerables a la calor o al fred, com ara nadons, gent gran o persones amb malalties cròniques, sempre que no requereixin atenció mèdica.

INFORMA-TE'N

- En cas de febre alta, mal de cap, nàusees, set intensa, telefona als serveis sanitaris (061).
- Consulta amb antelació els i les professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.
- Segueix les prediccions meteorològiques per saber quins dies seran els més calorosos.
- A la farmàcia pots obtenir altres informacions sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor.
- Durant els episodis d'altres temperatures, els espais exteriors poden no oferir el confort tèrmic necessari.
- Alguns refugis climàtics poden tancar els caps de setmana o durant l'agost.

Consulta els horaris d'obertura actualitzats a:

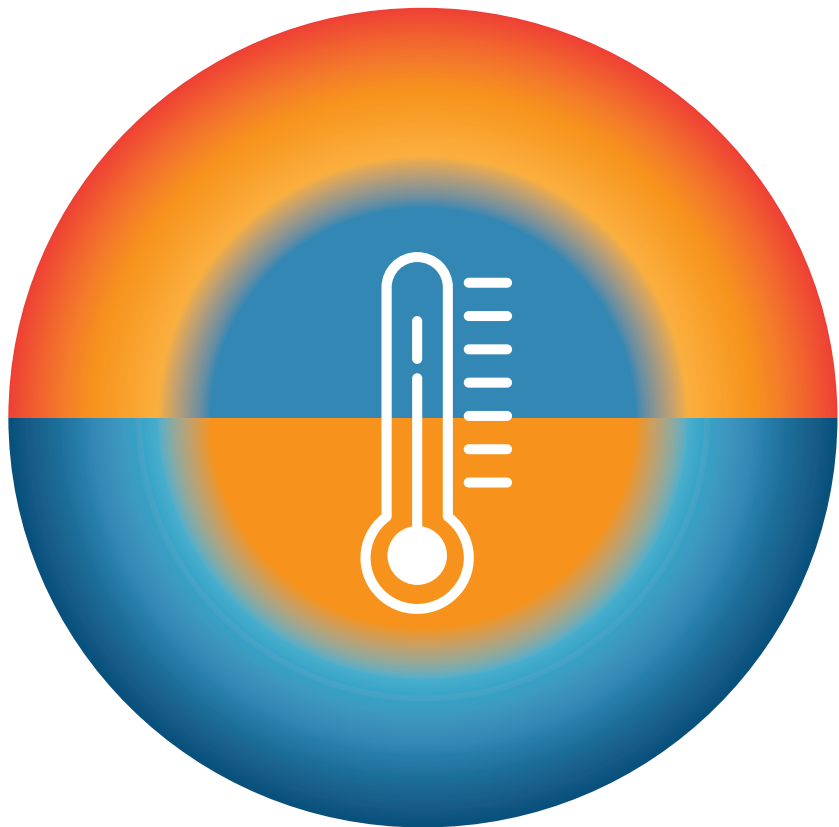
010 Informació
Barcelona
Trucada gratuïta



barcelona.cat/refugisclimatics

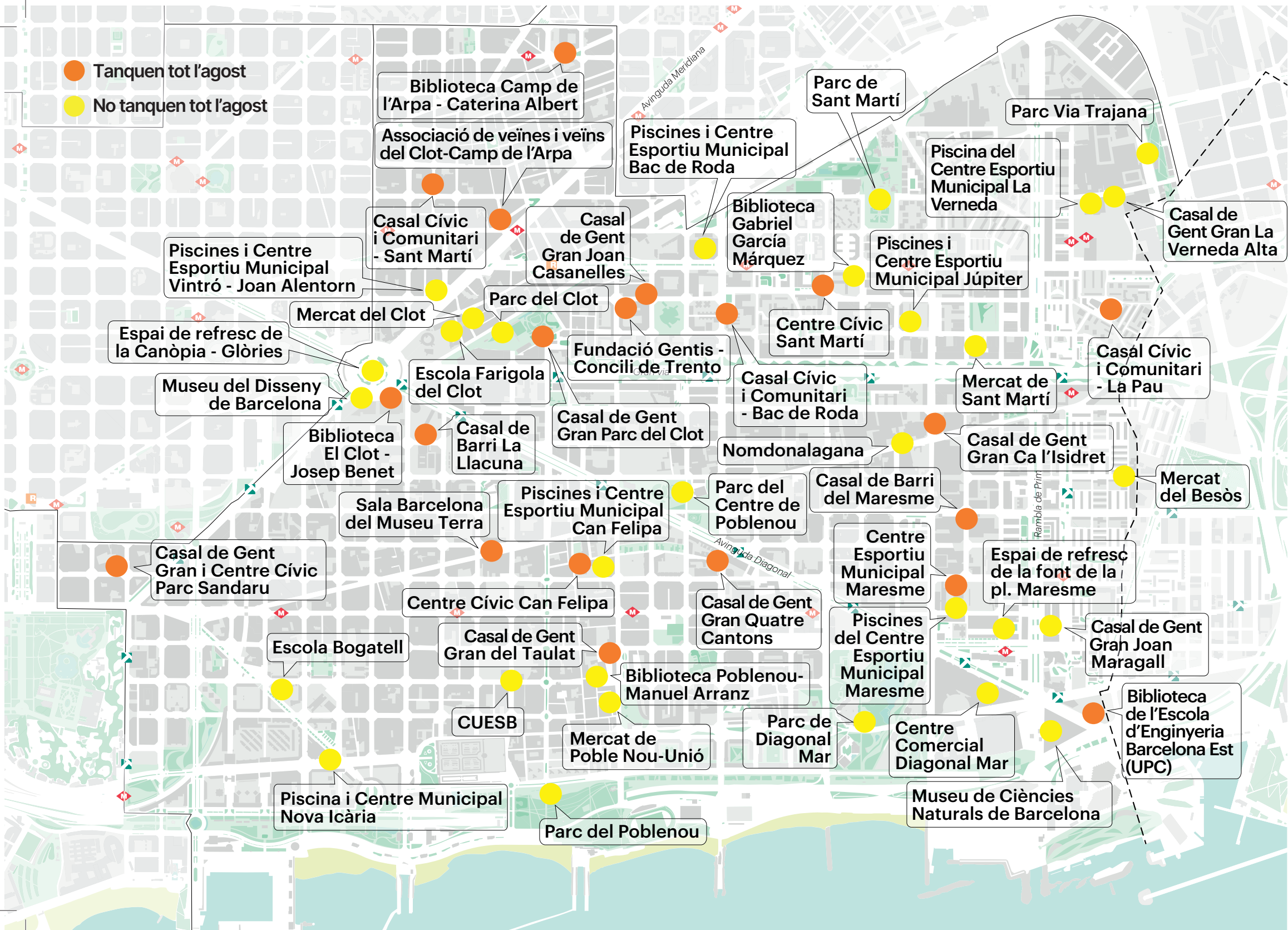
REFUGIS CLIMÀTICS

Utilitza aquest espai per protegir-te de la calor i del fred a **Sant Martí**



PLA CLIMA





Recomanacions davant la calor

A CASA



Durant les hores de sol baixa les persianes i durant la nit obre les finestres. Utilitza sobretot les habitacions més fresques.



Refresca't sovint amb dutxes o tovalloles amaraes d'aigua.



Beu aigua i suc de fruita, fins i tot sense tenir set, i evita l'alcohol i els menjars molt calents i pesats.



Utilitza algun tipus de climatització per refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls...). *

* Si no tens aire condicionat, mira de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats com els refugis climàtics.

AL CARRER



Evita el sol directe: camina per l'ombra, a la platja empra un para-sol i descansa en llocs frescos del carrer o espais climatitzats.



Utilitza roba lleugera (com la de cotó) de colors clars i que no sigui ajustada. Porta gorra, barret o paraigua.



Porta aigua i beu-ne sovint, i ofereix-ne sobretot als infants i les persones grans.



Evita sortir de casa i fer activitats intenses com esport a les hores de més calor.



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



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



Hidrata els animals de companyia i no els treguis a passejar en les hores de més sol.



Mulla't la cara i fins i tot la roba.