

Servei de Teleassistència Municipal

- ❄ Utilitzi el Servei de Teleassistència Municipal sempre que ho necessiti. Estem a la seva disposició les 24 hores al dia, 365 dies l'any.
- ❄ Per a la seva seguretat, porti sempre a sobre el penjoll de teleassistència. No se'l tregui per dormir ni per dutxar-se.
- ❄ Premi el botó vermell sempre que noti algun d'aquests símptomes:

Mal de cap intens

Pell freda i pàl·lida

Rampes a les extremitats

Temperatura massa baixa o massa alta

Mareig, nàusees o vòmits

Pols ràpid o arítmic

Debilitat

Desorientació

Servei de teleassistència municipal gestionat per:
Tunstall Televida

barcelona.cat/gentgran



RECOMANACIONS PER PREVENIR ELS EFECTES DEL FRED

SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA MUNICIPAL



Ajuntament de
Barcelona



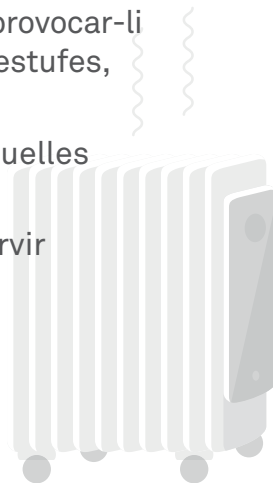
Al carrer

- ❄️ Miri d'evitar les **exposicions llargues** al fred i els canvis sobtats de temperatura. Si és possible, porti a terme les activitats a l'exterior des de les 12 del migdia fins a les 5 de la tarda.
- ❄️ Si ha de sortir, faci-ho en hores que no siguin de digestió i amb **roba càlida i d'abric**: faci servir guants i mitjons de llana. Atreveixi's i posi's el barret!



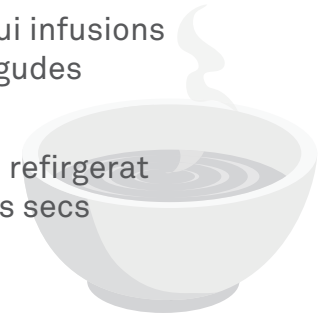
A la llar

- ❄️ Procuri mantenir les **portes i les finestres tancades** per tal que la llar conservi la calor. Ventilï l'habitatge a les hores centrals del dia.
- ❄️ No s'apropi gaire a les fonts de calor: poden provocar-li cremades. Tingui cura amb els brasers i les estufes, ja que poden provocar intoxicacions.
- ❄️ **No escalfi tot l'habitatge**. Escalfi només aquelles habitacions en les quals passi més temps.
- ❄️ **Tingui una llanterna a mà**. Procuri no fer servir espelmes; són un risc.



Alimentació

- ❄️ Augmenti les seves defenses amb una **dieta rica en vitamina C** i mengi fruites, verdures i peix.
- ❄️ Begui líquid en abundància i prengui infusions i brous calents. Miri d'evitar les begudes alcohòliques i el tabac.
- ❄️ **Compti amb reserves de menjar** no refirgerat com ara, pa, galetes, llegums, fruits secs o llaunes amb conserves.



Problemes de salut

- ❄️ No oblidï la seva **vacuna antigripal** i vagi amb compte amb els constipats no acabats de curar. Consultï el seu metge sobre les mesures que cal prendre si pateix cap malaltia. No s'automediqui.
- ❄️ **El fred alenteix la circulació de la sang**. Les persones que pateixen isquèmies, problemes de cor o escassa irrigació sanguínia a les extremitats cal que augmentin les seves precaucions.
- ❄️ No renunciï a passejar. Si el temps li ho impedeix, **camini per l'interior de casa seva**. Faci exercicis gimnàstics senzills pel coll, braços, esquena, malucs, etc.
- ❄️ **Tingui a casa els medicaments que necessita**, per si es quedés incomunicat.

