



Recomanacions per prevenir els efectes de la calor

Servei de teleassistència municipal

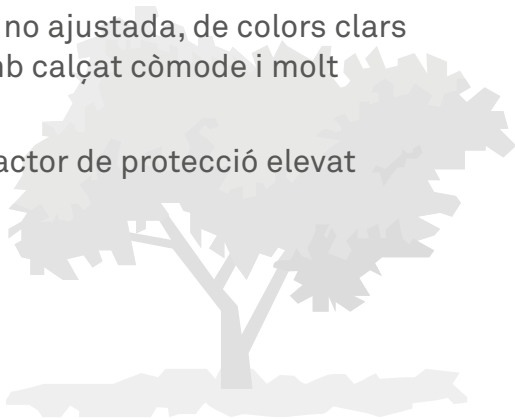


Ajuntament de
Barcelona



Al carrer

- ☀️ Eviti realitzar **activitats a l'exterior** a les hores centrals del dia (des de les 12 del migdia fins a les 5 de la tarda) i les exposicions prolongades o adormir-se al sol.
- ☀️ Si ha de sortir durant les hores de sol, no obliidi dur sempre: barret, ulleres de sol i ventall. **Busqui l'ombra i reposi** amb freqüència.
- ☀️ Vesteixi's amb **roba lleugera**, no ajustada, de colors clars i preferiblement de cotó, i amb calçat còmode i molt transpirable.
- ☀️ Utilitzi **crema solar** amb un factor de protecció elevat per a protegir-se del sol.



A la llar

- ☀ **Eviti que la calor i el sol entrin a casa**, baixi les persianes, corri les cortines i/o tendals i tanqui les finestres. Quan arribi la nit, pugi les persianes, obri les finestres i ventili la casa.
- ☀ Estigui's als **espais més frescos** de la casa.
- ☀ Si utilitza ventiladors elèctrics, deixi entreoberta alguna finestra per renovar l'aire. Si té aparell d'aire condicionat, tanqui les portes i les finestres per **mantenir la temperatura**.
- ☀ A les hores més caloroses procuri **no utilitzar els aparells que puguin produir escalfor**: planxa, assecador, forn, etc., i eviti fer esforços físics.
- ☀ **Refresqui's de manera contínua**: dutxa, bany, etc. Remulli's sobretot el cap.

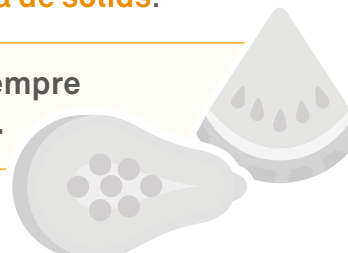


Alimentació

- ☀ Begui diàriament **entre sis i vuit gots de líquids** (aigua, suc, lactis, infusions, refrescs) que aportin les sals minerals perdudes a través de la suor i consumeixi **aliments que tinguin un alt contingut en aigua** (fruites i verdures).
- ☀ És molt aconsellable **beure un o dos gots d'aigua només llevar-se** per facilitar la mobilitat intestinal.
- ☀ **Eviti el consum de begudes alcohòliques** i limiti les que tenen cafeïna o una gran quantitat de sucre.
- ☀ Prescindeixi de menjars calents i amb moltes calories. **Prengui un got d'aigua per facilitar la ingesta de sòlids**.



Segueixi aquestes recomanacions sempre que el metge no li hagi contraindicat.



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 al seu domicili. No se'l tregui per dormir ni per dutxar-se.
- ☀ Podem donar-li informació sobre la previsió del temps.
- ☀ Premi el botó vermell sempre que noti algun d'aquests símptomes:

Mal de cap intens

Mareig, nàusees, vòmits

Pell calenta, vermella i seca

Pols ràpid o arítmic

Rampes a les extremitats

Debilitat

Temperatura massa baixa
o massa alta

Desorientació

Servei de teleassistència municipal gestionat per:
Tunstall Televida

barcelona.cat/gentgran