



BAN

Albert Coberó Aymerich, alcalde-president de l'Ajuntament de Súria

FAIG SABER:

Que tenint en compte que durant l'estiu, hi ha molts dies en els que es produeix una **onada de calor**.

Quan les temperatures són anormalment altes, la calor excessiva pot ser un perill per a la salut. Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, entre altres) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu.

DISPOSO:

A casa, controleu la temperatura:

- Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.
- A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat). Si no en teniu, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats.
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc.
- Beveu aigua fresca de forma regular encara que no tingueu set.
- Si teniu animals de companyia, procureu que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o un barret.
- Utilitzeu roba lleugera (cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Eviteu sortir a les hores de més calor (de 12'00 a 17'00 hores) i eviteu les activitats físiques intenses.

Al cotxe:

- Eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per hidratar-vos.
- No deixeu mai els nens i les nenes, ni les persones especialment vulnerables a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc podeu deixar dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia.
- Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos.
- Feu una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.





AJUNTAMENT DE SÚRIA

Als àpats:

- Feu menjars lleugers, eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats).
- Preneu aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); us ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor.
- Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set.
- No prengueu begudes alcohòliques.

Ajudeu els altres:

Si coneixeu gent gran o malalta que viu sola

- Mireu de visitar-los un cop al dia.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

Si trobeu alguna persona amb els efectes de la deshidratació:

- Aviseu urgentment els serveis mèdics o el 112.
- Traslladeu-la a un indret més fresc.
- Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.

Recomanacions davant el COVID-19

- Evita l'exposició a temperatures elevades, i cal tenir en compte que, a dia d'avui, no hi ha evidència que la calor eviti el contagi del COVID-19. Cal protegir-se a si mateix i als altres, rentant-se les mans freqüentment, al tossir o esternudar tapant-nos la boca i el nas amb el colze flexionat o amb la mascareta, evitar tocar-nos la cara.
- Mantenir la distància social de 2 metres entre persones.
- Portar la mascareta a la via pública i al treball, d'acord amb les recomanacions de les autoritats sanitàries.

La qual cosa es fa pública per a general coneixement i compliment.

DOCUMENT DATAT I SIGNAT ELECTRÒNICAMENT AL MARGE

L'ALCALDE - PRESIDENT

Albert Coberó Aymerich

