

- Nota de premsa -

S'acosta la primera onada de calor de l'estiu

Arriba la primera onada de calor de l'estiu a Catalunya, la més intensa i persistent dels darrers tres anys. Des de l'1 de juny i fins el 30 de setembre, la Generalitat manté activat el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS). L'Ajuntament de Mollet participa en el POCS en les tasques de coordinació i informació a la població.

A partir de diumenge, una massa d'aire procedent del nord d'Àfrica portarà un temps sec i molt càlid arreu de Catalunya que durarà al llarg de la setmana vinent. S'espera que sigui l'onada de calor més intensa dels darrers tres anys.

Els consells que s'han de traslladar a la població són:

Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- Porteu una gorra o un barret i roba lleugera i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- Eviteu els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol
- Limiteu l'activitat física intensa

A casa

- Refrigerar les estances mitjançant ventiladors o aire condicionat
- Posar cortines i parasols a les finestres més assolellades
- Abaixar les persianes quan hi toca el sol
- Obrir finestres a la nit per afavorir la corrents d'aire
- Evitar l'aglomeració de persones en espais reduïts

Molta aigua

- Ingerir líquids, fins i tot sense tenir set
- Evitar menjars molt calents
- No prendre begudes alcohòliques
- Refrescar-se amb aigua freda i cremes hidratants

Síntomes del cop de calor

Febre molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement.

Si reconeixeu alguns d'aquests símptomes traslladeu la persona afectada a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. I truqueu la 061.

Grups de risc

Es consideren grups especialment vulnerables als efectes de la calor les persones de més de 75 anys, els nadons, les persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada la mobilitat, els malalts crònics, les persones que viuen soles, les que viuen en condicions socials precàries i les que prenen medicació que actua sobre el sistema nerviós central. Les actuacions del POCS també van dirigides al col·lectiu de treballadors amb activitats laborals d'exposició a temperatures elevades.

Per a dubtes o aclariments, podeu trucar al telèfon de Sanitat Respon 24 hores:
902 111 444

Mollet del Vallès, 26 de juny de 2015

Departament de Premsa i Comunicació

Ajuntament de Mollet

Telèfon 93 563 51 07

Mòbils 692 62 32 83 / 650 01 75 86

premsa@molletvalles.cat