

L'Ajuntament de Terrassa recorda a la ciutadania els consells d'autoprotecció durant l'onada de calor

Director, Friday 03 July 2015 - 10:48:29

La Festa Major coincideix enguany amb un període d'altres temperatures

L'Ajuntament de Terrassa adverteix als ciutadans i ciutadanes que la Festa Major, que se celebra entre avui i dimecres vinent, coincideix amb un període de temperatures especialment altes, que ha portat la Generalitat de Catalunya a activar el Pla Territorial de Protecció Civil (PROCICAT) en fase d'alerta per onada de calor. Per aquest motiu, el consistori recorda a la ciutadania els consells d'autoprotecció a seguir durant aquests dies:

Beure força d'aigua sense esperar a tenir set. Evitar les begudes alcohòliques, el cafè, el te, la coca-cola i les begudes refrescants ensucrades.

Fer àpats lleugers que ajudin a reposar les sals minerals perdudes per la suor: amanides, fruites, verdures, suc, gaspatxo. Evitar els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

Evitar les activitats físiques a l'exterior, sobretot les activitats intenses, sobretot en les hores del migdia i primera hora de la tarda.

Estar-se en llocs frescos, a l'ombra i si és possible passar almenys dues hores en un lloc climatitzat (centre comercial, biblioteca pública). En cas de molta sensació de calor, procurar mullar-se la cara i fins i tot la roba, o prendre una dutxa o un bany fresc.

Portar roba lleugera i de colors clars i no ajustada, calçat fresc, còmode i que transpiri, posar-se gorra o barret i utilitzar protecció solar.

A casa, baixar les persianes i evitar que el sol entri directament. No obrir les finestres quan la temperatura exterior és més alta que la interior. Estar-se a les zones més fresques. Obrir les finestres a la nit per refrescar la casa.

Anar amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els efectes del calor sobre la salut.

Si s'observa una persona amb algun signe d'esgotament per calor o de cop de calor, procurar posar-la a l'ombra en un indret fresc i refrescar-la: donar-li aigua fresca, mullar-la (mànega, dutxa o banyera, tovallola molla), ventar-la i avisar a l'atenció mèdica urgent (112).

Els dies de calor intensa obliguen al cos a fer un esforç d'adaptació per mantenir la temperatura corporal normal. Aquest esforç és major durant una primera onada de calor, quan el cos encara no està acostumat a les altes temperatures. La pèrdua d'aigua i de sals minerals per la suor, si no es reposa, produeix símptomes com mal de cap, mareig, nàusees i vòmits, debilitat muscular i rampes, i pot augmentar la temperatura corporal. L'augment de temperatura corporal pot ser molt greu i provocar fins i tot la mort si no es rep atenció mèdica urgent.

Més informació a <http://www.terrassa.cat/com-actuar-en-cas-d-onada-de-calor>

Precaució durant la Festa Major.

Radio Star Terrassa 100.5 Fm --- La Cultural de Terrassa

<http://radiostarterrassa.com/news.php?item.3221>

Pàgina 2/2

En previsió de les altes temperatures i les seves conseqüències, l'Ajuntament de Terrassa ha extremat les mesures de seguretat en les activitats de la Festa Major que se celebraran en hores de més calor. Així, s'han reforçat l'atenció sanitària i els punts d'avitallament d'aigua i s'han incrementat les accions de comunicació: la pedalada i la cursa popular comptaran amb plafons informatius, i en diverses activitats es difondran consells d'autoprotecció per megafonia. També s'ha activat el protocol de salut laboral pels treballadors municipals, que preveu espais per a refrescar-se i una dutxa d'emergència.