

Per prevenir els possibles efectes d'aquesta onada de calor us recordem els següents consells d'autoprotecció:

### **Protegiu-vos del sol i la calor**

- Durant les hores de sol, tanqueu les persianes de les finestres on toca.
- Obriu les finestres de casa durant la nit, per refrescar-la.
- Estigueu-vos a les estances més fresques.
- Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat, ventalls...) per refrescar l'ambient. Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor, o com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, biblioteques...)
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua...
- Al carrer, eviteu el sol directe amb una gorra o barret.
- Utilitzeu roba lleugera (com la de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansau en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.
- Porteu aigua i beveu-ne sovint
- Vigileu amb els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants o a persones fràgils amb les finestres tancades.

### **Reduïu l'activitat física a les hores de més calor**

- Eviteu sortir a les hores del migdia, que és quan fa més calor.
- Reduïu les activitats intenses.

### **Beveu força aigua i vigileu l'alimentació**

- Beveu aigua i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot sense tenir set.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

### **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.