

Professionals del CAP Cappont i de l'Agència de Salut Pública de Catalunya informen sobre els efectes negatius de la calor i el sol a les piscines del barri

Professionals del CAP Cappont de Lleida, gestionat per l'Institut Català de la Salut (ICS) i de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) van organitzar, un any més, l'activitat de salut comunitària a les piscines del barri per recordar la importància de mantenir els hàbits saludables al període estival. Els consells que es van donar es van centrar en la prevenció dels efectes negatius de la calor així com la importància d'hidratar-se i fer exercici físic moderat quan les temperatures són extremes. Els professionals sanitaris també van fer èmfasi en la conscienciació sobre els efectes del sol i la importància d'utilitzar cremes de protecció solar.

L'activitat es va iniciar amb una sessió d'Aquagym per a fomentar l'activitat física en l'entorn aquàtic i, a la vegada, potenciar les relacions socials entre els usuaris. A continuació, es va dur a terme una degustació de fruita fresca refrescant gràcies a la col·laboració d'una cadena de supermercats local.

El Departament de Salut recorda que l'excés de calor pot suposar un perill per a la salut i agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures molt altes es prolonga, la temperatura del cos pot elevar-se fins a nivells perillosos i es pot patir un **cop de calor**. Aquest trastorn, que pot arribar a tenir conseqüències molt greus, requereix atenció mèdica immediata. Els infants, però també la gent gran o les persones que pateixen malalties cròniques, estan especialment exposats a patir les conseqüències d'una calor excessiva, com ara un cop de calor o deshidratació.

Campanya 'Un estiu sense UFF'

El Departament de Salut vol sensibilitzar més encara a la població de la importància de prevenir i minimitzar els efectes que tenen, sobre la salut de les persones, les onades de calor. Aquesta situació meteorològica és una realitat climàtica de l'estiu que ja es podria considerar tan preocupant com la de la grip a l'hivern, raó per la qual, el Govern vol fer enguany especial incidència en conscienciar la ciutadania de la importància de seguir uns consells elementals. Per això, ahir es va presentar la [campanya 'Un estiu sense UFFF'](#), que estarà activa tot l'estiu i que inclou recomanacions a tenir en compte davant aquest fenomen climàtic de risc, especialment entre la població més sensible i fràgil.

Protegeix-te, refresca't i hidrata't

Beure molta aigua, protegir-se del sol amb crema solar, evitar les altes temperatures, ventilar i refrescar les llars i supervisar els infants a l'aigua són alguns dels consells de la campanya, els materials audiovisuals de la qual – vídeos, ventalls, cartells, xapes- es difondran a través dels canals de comunicació del sistema sanitari públic català, per xarxes socials i pels mitjans de comunicació.

Aquests missatges van en la línia del que recomana el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut ([POCS](#)). Aquest pla, operatiu fins al 30 de setembre, vol predir amb la màxima antelació les possibles situacions meteorològiques de risc, així com coordinar les mesures i els recursos existents a Catalunya per fer front a una onada de calor. Està coordinat per l'ASPCAT i el Servei Català de la Salut (CatSalut), amb la participació del Departament de Territori i Sostenibilitat i el Servei Meteorològic de Catalunya, entre d'altres.