

■ Nota de premsa ■

---

## **El proper 20 de juliol professionals del CAP Rambla de Ferran instal·laran la taula informativa “A l’estiu, tothom protegit” sobre les mesures que cal seguir per prevenir els cops de calor**

**L’activitat es durà a terme a Lleida, al centre de la ciutat**

La calor excessiva i sostinguda comporta un augment de la mortalitat, que varia entre el 12% i el 40% als països desenvolupats i que afecta especialment els col·lectius més vulnerables com són la gent gran (> 75 anys), els nadons, les persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada l’autocura, les persones amb malalties cròniques, les persones fràgils que viuen soles, les persones en condicions socials precàries, els pacients amb medicacions que actuen sobre el sistema nerviós central, les persones que realitzen una activitat física intensa o aquelles que han de romandre o fer activitat física a l’aire lliure (inclosa la motivada per activitats laborals).

Per aquest motiu, i seguint el Pla d’actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS) del Departament de Salut, des dels centres d’atenció primària s’estan desenvolupant accions orientades a identificar els usuaris de més risc i a disminuir la probabilitat de patir els efectes nocius causats per la calor.

Així, a Lleida, ateses les característiques meteorològiques habituals en aquesta època, el centre de salut de la Rambla de Ferran ha organitzat una activitat comunitària per informar i sensibilitzar la població sobre les mesures que cal seguir per prevenir els cops de calor i, alhora, per conscienciar-la dels efectes de l’exposició solar i de la seva relació amb el càncer de pell, així com de la importància de protegir-se del sol i la calor (a casa i al carrer) i de reduir l’activitat física a les hores de més calor i hidratar-se.

L’activitat es durà a terme dimecres, 20 de juliol, de les 10.30 h a les 14 h al carrer Major, en la confluència amb el carrer dels Cavallers, on s’instal·larà una taula informativa gestionada per dues infermeres, en què es podran trobar consells, guies, aigües i informació per prevenir els efectes de l’onada de calor.

**15 de juliol de 2016**

Gabinet de Comunicació i Premsa

# Un estiu ben fresc

## Fresca a casa

- Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit.
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, casals, cinemes, etc.).

## Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita.
- Refresqueu-vos sovint.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents.

## Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera que no sigui ajustada.
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no deixeu les finestres tancades quan algú es queda a dins.
- Limiteu l'activitat física intensa.

Si coneixeu persones grans o malaltes que viuen soles, ajudeu-les a seguir aquests consells.

