



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT I SALUT
PROMOCIÓ DE LA SALUT

RESUM DE LES PRINCIPALS RECOMANACIONS PER A PREVINDRE ELS EFECTES DE LA CALOR I EL SOL I LA SALUT

DAVANT DE LES ALTES TEMPERATURES

1. Durant els dies de molta calor, refresque's cada vegada que ho necessite.
2. Bega aigua abundantment i assegure's que xiquetes, xiquets i persones ancianes també ho facen, encara que no tinguen set.
3. Protegisca's de l'exposició directa del sol.
4. Evite la realització d'esforços físics en les hores de més calor.
5. Estiga el major temps possible en llocs frescos, a l'ombra o climatitzats.
6. Use roba clara, lleugera i que deixe transpirar.
7. Tinga en compte que les altes temperatures afecten especialment menors de 5 anys, majors de 65 anys i persones malaltes cròniques. Consulte el personal mèdic.
8. Mantinga les seues medicines en lloc fresc, la calor pot alterar-ne la composició i l'efecte.

DAVANT DE L'EXPOSICIÓ PROLONGADA AL SOL

1. Evite l'exposició al sol en les hores centrals del dia (de 12 a 17 hores).
2. Evite exposicions prolongades o adormir-se al sol.
3. Protegisca's adequadament la pell, el cap i els ulls amb roba, gorres o barrets i ulleres de sol.
4. Utilitze productes de protecció solar adequats a la seua edat, tipus de pell i zona del cos en la qual s'apliquen. Estos protectors hauran d'aplicar-se 20 minuts abans d'exposar-se al sol i renovar-se cada 2 hores, i després de cada bany o sudoració excessiva.
5. Protegisca especialment els xiquets i les xiquetes, i evite que menors de 5 anys estiguen exposats al sol.
6. Si està prenent medicació, comprove que esta no és sensible a la radiació ultraviolada.
7. No oblide que el risc de cremades solars s'incrementa amb l'altura (zones de muntanya).

PER A EVITAR PROBLEMES D'ORIGEN ALIMENTARI

1. Extreme les mesures d'higiene, sobretot el llavat freqüent de mans, així com una correcta neteja de la cuina.
2. Consumisca aliments que hagen sigut tractats o manipulats higiènicament i, per tant, que procedisquen d'establiments autoritzats.
3. Tinga especial precaució amb els aliments que continguen ou. Guarde'ls en la nevera, llave les pells abans de la preparació i consumisca'ls de seguida.
4. Cuine prou els aliments perquè no queden crus i consumisca'ls immediatament després de ser cuinats.
5. Evite el contacte entre els aliments crus i els cuinats.
6. Utilitze exclusivament aigua potable tant per a beure com per a llavar o preparar els aliments.
7. No consumisca aliments peribles que estiguen exposats a temperatura ambient.

PRECAUCIONS EN LES ZONES DE BANY

1. Per a evitar lesions, no es llance a l'aigua en llocs desconeguts, en zones amb poca profunditat o des d'una altura elevada o en llocs en els quals puga haver-hi obstacles com ara pedres, branques o un excés de banyistes.
2. Introduïsca's en l'aigua lentament o bé tire's de peus unes quantes vegades abans de fer-ho de cap i, en este últim cas, recorde que els braços han de situar-se en prolongació del cos per a protegir el coll i el cap.
3. Adopte conductes segures en les aigües recreatives: use jupetins salvavides quan siga adequat, pare atenció a les marees i els corrents, evite els desguassos en piscines i balnearis.
4. Evite el consum d'alcohol abans de qualsevol activitat en l'aigua.
5. Pose una atenció especial a les xiquetes i els xiquets quan estiguen en zones recreatives aquàtiques, fins i tot quan les profunditats aquàtiques siguen xicotetes.
6. En cas que es produïsca un accident, i davant de la necessitat de trasllat, cal immobilitzar el coll, evitar moviments de columna i avisar una ambulància perquè realitze el trasllat, i evitar tant com siga possible els vehicles utilitaris.