

# Informació sobre l'onada de calor”

## Què entenem per “onada de calor”?

La situació de calor intensa, sovint molt humida, que afecta una zona geogràfica extensa i que es manté durant uns quants dies consecutius.

## Qui té més perill en esta situació?

- Els xiquets menors de 5 anys.
- Les persones majors de 65 anys.
- Persones molt obeses.
- Persones amb una activitat que requerix esforç físic.
- Persones malaltes o que prenguen determinats medicaments.

## Què pot fer en els dies molt calorosos?

- **Bega molta aigua i líquids.** No són adequades les begudes alcohòliques o amb cafeïna, sí que ho són les begudes per a esportistes.
- **Menge quantitats de menjar xicotetes,** sovint i preferentment riques en fruita i verdura.
- **Use roba fina,** no ajustada, que cobrisca la major superfície possible i de colors clars.
- **Use protecció per als rajos solars.**
- **Evite esforços físics innecessaris.**
- **Utilitze l'aire condicionat,** si en té.
- **Planege les activitats** diàries per a fer-les quan les temperatures no són tan altes.
- **Vigile els xiquets i els ancians.** Comprove el seu estat i que beuen líquids.
- **No deixe mai que els xiquets, les persones majors o els animals domèstics estiguen en un cotxe** aparcad durant els períodes de calor intensa.

## Si està amb una persona malalta per la calor:

Demane ajuda mèdica i, mentre arriba, abaixe la temperatura portant la persona afectada a un lloc fresc i aplicant-li aigua amb draps, o una dutxa. Si està inconscient i vomita, incline-li el cap i mantinga lliures les vies aèries.

- Recorde que tots els consells anteriors són de caràcter general; les recomanacions específiques per a cada persona li les pot facilitar el seu metge.
- Si es produïx una onada de calor a la Comunitat Valenciana, la Conselleria de Sanitat informarà la població i activarà les mesures adequades.

## Telèfons d'interés:

Centre d'Informació i Coordinació d'Urgències (CICU): 900 161 161  
Centre de Coordinació d'Emergències (CCE): 112