



Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS) Olesa de Montserrat

Estiu 2025



Índex

Introducció 3

Objectius 3

Tipus d’avisos..... 3

Fases d’actuació..... 5

Organització..... 8

 Coordinació 8

Annexos 12

 Annex 1. Grups de risc i recomanacions per als professionals 12

 Annex 2. Recomanacions per a la població 14

 Annex 2 Material informatiu 16



Introducció

A l'estiu, les temperatures extremes poden comportar diversos problemes de salut. Quan, a una situació de calor extrema, s'hi afegeix una disminució en la capacitat d'eliminació de la calor corporal, s'entra en una situació de risc de desenvolupar les malalties relacionades amb la calor.

Determinades circumstàncies augmenten el risc de patir aquestes malalties: algunes persones disminueixen la capacitat per eliminar la calor de l'organisme i altres pateixen determinades malalties de base que fan incrementar la seva temperatura corporal; són, sobretot, la gent gran, els nens petits, els pacients en tractament amb psicofàrmacs, els alcohòlics, els drogoaddictes i la gent amb malalties cròniques. Les activitats esgotadores de l'estiu dutes a terme a les hores amb la temperatura més alta també predisposen a patir alguns dels trastorns mèdics associats amb la calor.

Objectius

Els objectius del Pla operatiu per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS) són aquests:

1. Predir amb la màxima anticipació que permetin els mitjans tècnics les possibles situacions meteorològiques de perill.
2. Minimitzar els efectes negatius de les onades de calor sobre la salut de la població, especialment dels grups més vulnerables (annex 1).
3. Coordinar les mesures i els recursos disponibles per fer front a la possible als episodis de calor intensa i/o calor molt intensa.

Tipus d'avisos

El Servei Meteorològic de Catalunya emet diferents avisos de Situació Meteorològica de Perill (**SMP**).

- ☐ **Avís per calor intensa:** s'activarà quan la temperatura màxima superi el percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos d'estiu. Consisteix en la superació del llindar baix del corresponent SMP Situació Meteorològica de Perill (graus 1/6, 2/6 i 3/6).
- ☐ **Avís per calor molt intensa:** s'activarà l'avís quan la temperatura màxima superi el percentil 98 de la temperatura màxima diària dels mesos d'estiu en més dos graus Celsius. Consisteix en la superació del llindar alt del corresponent SMP (graus 4/6, 5/6 i 6/6).

Hi ha sis graus de SMP (figura 2) en funció de la probabilitat d'ocurrència de calor intensa (graus 1, 2 i 3) o molt intensa (graus 4, 5 i 6):

- Grau 1/6: probabilitat de calor intensa inferior a un 30%.
- Grau 2/6: probabilitat de calor intensa entre un 30% i un 70%.



- Grau 3/6: probabilitat de calor intensa superior a un 70%.
- Grau 4/6: probabilitat de calor molt intensa inferior a un 30%.
- Grau 5/6: probabilitat de calor molt intensa entre un 30 i un 70%.
- Grau 6/6: probabilitat de calor molt intensa superior a un 70%.

Els graus 1, 2 o 3 corresponen a un **avís d'una SMP de llindar baix**.
Els graus 4, 5 o 6 corresponen a un **avís d'una SMP de llindar alt**.

Figura 1. Graus de perill segons la probabilitat d'ocurrència

PERILL MODERAT (1-2)
PERILL ALT (3-4)
PERILL MOLT ALT (5-6)

LLINDAR	Llindar baix	P 98 < T. màx. < (P 98 + 2°C)		Llindar alt	T. màx. > (P 98 + 2°C)	
PROBABILITAT	BAIXA (10 - 30%)	MITJANA (30 - 70%)	ALTA (> 70%)	BAIXA (10-30%)	MITJANA (30 - 70%)	ALTA (> 70%)
GRAU DE PERILL	1/6	2/6	3/6	4/6	5/6	6/6

Des de la Subdirecció General de Vigilància i Resposta a Emergències de Salut Pública (SGVRESP) s'envien, segons els graus de SMP, avisos de calor intensa o molt intensa, diürna o nocturna, a tots els organismes i ens que participen en el pla:

L'**avís per calor intensa** s'emet quan es preveu la superació d'un llindar en el dia present i fins el tercer dia de predicció. Es de calor intensa quan es preveu que la temperatura màxima o mínima superi el percentil 98 de la temperatura màxima o mínima diària del període d'estiu (des d'inicis de juny a finals de setembre). Aquest avís, que correspon a una SMP de llindar baix (graus 1/6, 2/6 i 3/6) s'emet per a la temperatura màxima i mínima.

L'**avís per calor molt intensa** s'emet quan es preveu la superació d'un llindar en el dia present i fins el tercer dia de predicció. Es de calor molt intensa quan es preveu que la temperatura màxima o mínima superi el percentil 98 de la temperatura màxima o mínima diària del període d'estiu en més de 2°C. Correspon a una SMP de llindar alt (graus 4/6, 5/6 i 6/6).

Els avisos de SMP es podran activar o desactivar de manera independent a cada comarca.

L'any 2023 es van posar operatius els avisos per calor nocturna, amb l'objectiu d'alertar la població sobre els efectes sobre la salut de les cada cop més freqüents nits tropicals, tòrrides i roents a Catalunya, on les temperatures no baixen dels 20 °C, dels 25 °C o dels 30 °C, respectivament, i que dificulten clarament el descans de les persones. Aquest nou



sistema d'avisos, es va posar en marxa com a prova pilot per les comarques del litoral i prelitoral, i l'any 2024 es va ampliar a totes les comarques de Catalunya amb els següents llindars:

•**Llindar baix** (graus 1/6, 2/6 i 3/6): “avís per calor nocturna intensa” s’activarà quan la temperatura mínima superi el percentil 98 de la temperatura mínima diària dels mesos d’estiu en alguna comarca.

•**Llindar alt** (graus 4/6, 5/6 i 6/6): “avís per calor nocturna molt intensa” s’activarà l’avís quan la temperatura mínima superi el percentil 98 de la temperatura mínima diària dels mesos d’estiu en més dos graus Celsius.

Els valors de temperatura corresponents a cada llindar i per cada municipi es poden consultar a: [Distribució territorial de llindars | Meteocat](#)

Els avisos de SMP es poden activar o desactivar de manera independent a cada comarca. Quan un avís de SMP agrupa un conjunt de comarques, significa que es preveu que dins aquesta zona pot superar-se, en alguns punts, el llindar de probabilitat de calor, però no que ha de passar necessàriament a totes les comarques de l'àrea.

Fases d'actuació

El POCS del Departament de Salut (ASPCAT), distribueix les fases d'actuació de manera orientativa entre unes dates d'inici i finalització però les dates podrien canviar segons les temperatures observades.

Fase 0

Aquesta fase es posa en marxa a partir **del dia 1 de maig i fins al 31 de maig**. Es considera la fase preparatòria i basal del pla. Inclou les actuacions següents:

- Reunions de coordinació entre els actuants.
- Actualització del Pla d'actuació per prevenir els efectes de les temperatures extremes sobre la salut.
- L'Associació Catalana de Municipis informa** del POCS a tots els **ajuntaments i ens locals associats** mitjançant correu electrònic i enllaços a la pàgina web.
- La Federació de Municipis de Catalunya fa difusió** de la informació del POCS mitjançant la pàgina web.
- Revisar la informació disponible del Departament d'Interior:
 - al seu web disposa d'una **eina per a l'actualització del cens als ajuntaments**.
 - té a disposició dels municipis la **Guia per al procediment d'actuació municipal per a onades de calor**. Aquesta guia fa especial èmfasi en



l'organització municipal per a la gestió de l'emergència per tal que la resposta municipal sigui planificada i dimensionada correctament.

- f) **Difusió de recomanacions a la població** per prevenir els efectes de la calor sobre la salut.

Fase 1

Aquesta **fase estarà activa** durant el període **del 1 de juny al 30 de setembre**, i preveu les actuacions següents:

- Seguiment i divulgació de les **dades de temperatura observades (màxima i mínima)**.
- Divulgació de les recomanacions preventives per a la població general, i atenció especial a les persones fràgils amb alt risc social.
- A les oficines de farmàcia, es facilita informació i consells a la població que ho sol·liciti.
- El Consorci de Salut i Social de Catalunya fa difusió de la informació del POCS (documentació del Pla, del material de la campanya i de l'enllaç web) als seus centres associats (Centres de Salut i d'atenció a la dependència) a través dels canals habituals de difusió: correu electrònic, Butlletí del CSC, web, Twitter, des del moment que s'activa la campanya.
- La Unió catalana d'Hospitals fa difusió de la informació i seguiment del POCS als centres del sector sanitari i social que hi estan associats.
- Els serveis de salut pública de la Diputació de Barcelona fan difusió al seu espai web, a la seva comunitat virtual i a la intradiba de la Diputació.
- Es fa **formació als professionals** específics que **atenen a les persones més vulnerables**, treballadores SAD, equips atenció domiciliària, etc.
- 061 CatSalut Respon** participa en el POCS amb dues línies d'actuació ben definides:
 - Informació als ciutadans sobre els efectes que una possible calor intensa pot causar sobre la salut i consells per prevenir aquests efectes.
 - Atenció de les consultes rebudes per trastorns relacionats amb la calor, ja sigui amb resolució telefònica amb un consell de salut, o activant algun recurs (personal mèdic a domicili o ambulància de qualsevol tipus) en cas de ser necessari el trasllat a un centre hospitalari.
- Creu Roja**: fa xerrades de prevenció al públic general on facilita consells per prevenir els efectes de la calor, fan trucades de seguiment telefònic a les persones fràgils, visites domiciliàries entre el col·lectiu més fràgil, etc.



- j) El **Departament d'Educació** adequa les seves accions a l'àmbit escolar segons uns llindars específics establerts. Durant el temps de lleure, contacta amb aquelles entitats que realitzen **colònies o campaments d'estiu amb menors** per difondre recomanacions per fer front a la calor extrema.
- k) Els **Departament d'Interior i el de Drets Socials**, en col·laboració amb els **ajuntaments**, **incorporen accions** per a minimitzar els efectes de la calor, actuacions que s'inclouen als **plans d'emergències municipals**.

Entre aquests actuacions hi ha l'establiment de refugis climàtics públics, enviar avisos a les persones vulnerables mitjançant la Tele assistència o d'altres vies de comunicació (els serveis socials, els menjadors socials de lliure accés o les oficines d'habitatge municipals, el SIS, etc.), o contactar amb les persones sense llar a través del cos dels Mossos d'Esquadra i de Policia Municipal.

- l) El **Departament d'Interior incorpora al Pla de Protecció Civil l'estratègia del POCS** i les accions per fer front als episodis de SMP, especialment a aquelles situacions d'emergència.

En cas d'emergència valora, entre d'altres accions, la limitació d'aquelles activitats laborals que impliquin treball intens a l'aire lliure o en entorns tancats sense climatització, la limitació de qualsevol activitat física a l'exterior, la limitació de l'accés a determinats serveis i béns públics o privats o la restricció de la mobilitat a determinades zones.

Fase 2

Aquesta fase **s'ha d'activar** només **en cas d'alerta**, quan es prevegi la pujada de les temperatures: **SMP de llindar baix i SMP de llindar alt**.

1. Davant d'una **SMP de llindar baix (calor intensa o calor nocturna intensa)** s'ha de tenir coneixement de la situació i estar alerta per si la situació persisteix. Les actuacions que es duen a terme són les següents:
 - a) Avís als dispositius assistencials que hi ha l'alerta per tal que tinguin preparats els plans d'actuació per si la situació de perill es perllongués.
 - b) **061 CatSalut Respon** incrementa en aquesta fase la seva activitat ja descrita a la fase 1.
 - c) **Creu Roja**. Incrementa la seva activitat, mitjançant consells telefònics.
 - d) S'intensifica la **divulgació a la població dels consells** a seguir en cas de temperatures extremes.
2. En cas d'una **SMP de llindar alt (calor molt intensa o calor nocturna molt intensa)** es duen a terme les actuacions següents:



- S'activen els plans d'actuació específics previstos en cas de SMP de llindar alta cada centre sanitari, centres d'internament i residències geriàtriques.
- Es redistribueixen, en els centres d'internament i residencials, de les persones més fràgils cap a àrees climatitzades.
- S'intensifiquen les accions per minimitzar els efectes de la calor que consten als plans d'emergències municipals.
- S'activen els recursos d'emergència: el Centre de Coordinació Operativa de Catalunya (CECAT) del Departament d'Interior, en rebre informació de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, activa el Pla de protecció civil de Catalunya (PROCICAT), emergències mèdiques i la Creu Roja.
- **S'intensifiquen les accions** per a minimitzar els efectes de la calor **que consten als plans d'emergències municipals**.
- Es divulga l'avís als mitjans de **comunicació**.

Un cop s'activa la fase 2 dels POCS per part del Departament de Salut, en funció de les característiques de la SMP, fonamentalment grau de probabilitat d'ocurrència i persistència de la situació, en determinats supòsits el Departament d'Interior activa el PROCICAT en alerta o en emergència, reservant aquesta última per a situacions greus que poden requerir l'aplicació de mesures extraordinàries i seguiment estret.

Organització

Coordinació

A l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat el departament de Salut Pública coordinarà, juntament amb els departaments de Seguretat Ciutadana, Protecció civil, Serveis Socials, Comunicació, Participació Ciutadana i Esports (**Comitè del Pla**), les actuacions a realitzar per minimitzar els efectes de la calor sobre la salut.

En cas necessari, es sol·licitarà la col·laboració d'altres departaments municipals.

Les actuacions de coordinació inclouran:

- Revisió del Pla i posada a punt (**Fase 0- Responsable: Salut Pública**): seguint les indicacions del POCS del Departament de Salut (ASPCAT).
- **Reunió prèvia** al començament de la temporada (**Fase 0- Responsable: Comitè del Pla**) d'aplicació del POCS per tal de posar en marxa els mecanismes de vigilància, de comunicació i d'alerta necessaris dins del Pla. En aquesta reunió també s'avaluarà la temporada anterior.



- Es preveurà l'habilitació d'espais municipals amb aire condicionat en cas que sigui necessari el seu ús (juliol i agost)- (Fase 0- Responsable: Comitè del Pla):

EQUIPAMENTS MUNICIPALS CLIMATITZATS HABILITATS EN CAS DE CALOR INTENSA				
EQUIPAMENT	ADREÇA	JUNY I JULIOL	CAPS DE SETMANA I FESTIUS	AGOST
Ajuntament (Casa consistorial)	Plaça Fèlix Figueras i Aragay s/n	Dilluns a divendres de 8 a 20h	TANCAT	Dilluns a divendres de 8 a 15h
Polícia Local	C. Amadeu Paltor, 28	Obert 24 hores	Obert 24 hores	Obert 24 hores
Piscina estiu	Carrer de l'Urgell, 90	Obert 10 de juny i a partir del 14 de juny fins al 7 de setembre.		
		Dilluns a diumenge de 10 a 20h	Dilluns a diumenge de 10 a 20h	Dilluns a diumenge de 10 a 20h
Biblioteca	C. Salvador Cases, 26	A partir del 27 de juny fins el 5 de setembre		
		Dilluns, dimarts i dimecres de 15 a 20h Dijous de 9.30 a 13h i de 15 a 20h Divendres de 9.30 a 14h	TANCAT	Dilluns, dimarts i dimecres de 15 a 20h Dijous de 9.30 a 13h o de 15 a 20h Divendres de 9.30 a 14h
Mercat municipal	Plaça Catalunya, 3	A partir de l'1 de juliol fins el 9 de setembre		
		Dilluns a divendres de 8.30 a 14.00 h Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20.30h	Dissabte de 8.30 a 14h	Dilluns a divendres de 8.30 a 14.00 h Dimarts, dijous i divendres de 18 a 20.30h
Cal Puigjaner	C. Creu Real, 18	De dimecres a divendres de 10 a 13 h i de 18 a 21 h	Dissabte i diumenge d'11 a 13 h i de 18 a 21 h	TANCAT



AJUNTAMENT D'OLESA DE MONTSERRAT
Aquest document és una còpia simple del document electrònic original. Comprovi l'autenticitat del document a la Seu Electrònica de l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat (<https://bpm.olesademontserrat.cat/OAC/ValidarDoc.jsp?idioma=ca>). Utilitzi el "Codi per a la validació" que apareix a la capçalera.



Casal Cívic i Comunitari Olesa	Crta. De la Puda s/n	Dilluns a divendres de 15 a 21h Del 22 al 31 de juliol (puntual): de 9 a 15h	TANCAT	TANCAT
AV La Central	Pl. dels Països Catalans, bxs bloc 1	Sala 1: de 18 a 21h	Sala 1: de 18 a 21h	Dilluns a divendres Sala 1: de 17 a 21h
AV Les Planes	C. Vallès, s/n	Dimecres: de 17,30 h a 19,30 h. (juny i juliol) Dijous: de 18 h a 21 h (Juliol)	TANCAT	TANCAT
Cal Rapissa	Carrer Ample 25	Dilluns a dijous de 10 a 13.30h. Dimarts de 16 a 18h Juliol: Dilluns a divendres de 10 a 13.30h	TANCAT	Dilluns a divendres de 10 a 13.30h
Jocs d'aigua Plaça de l'Estatut				
Jocs d'aigua	Plaça de l'Estatut	Del 10 de juny al 7 de setembre		
		Dilluns a dijous Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17 a 20.30h Els dijous, divendres i dissabte: Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17h a 22h.	Dijous, divendres i dissabte: Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17h a 22h.	Dilluns a dijous Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17 a 20.30h Els dijous, divendres i dissabte: Matins: De 10 a 12.30h Tarda: De 17h a 22h.



Ajuntament
d'Olesa de Montserrat

- L'Ajuntament durà a terme una campanya adreçada als comerços locals perquè s'adhereixin com a micro refugis climàtics i farà difusió als mitjans municipals dels comerços adherits.
- S'actualitzarà el cens de persones majors de 75 anys sense suport familiar o sense recursos; persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat i persones amb malalties cròniques. (Fase 0- Responsable: Serveis Socials).
- S'inclouran a la Intranet recomanacions per al personal que realitza activitats laborals a l'aire lliure (Fases 1 i 2- Responsable: Comunicació):
- L'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies, difon el seu díptic de recomanacions "El treball i la calor: més prevenció a l'estiu" i la infografia "Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol" (annex 4), i difon informació sobre la jornada de treball i recomanacions a l'estiu al web.
- Es farà **difusió de les recomanacions per prevenir els efectes de la calor sobre la salut als mitjans de comunicació** municipals i als plafons digitals (Fases 1 i 2).
- Recomanacions per a la població general des del web de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) >Vigilància de Salut Pública>Altres programes> POCS (annex 2).
- Difusió del cartell "un estiu ben fresc" (annex 3) i de les recomanacions de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).
- Videocàpsula que l'ASPCAT posa a disposició dels centres sanitaris, ajuntaments, YouTube, entre altres. La videocàpsula té 1,5 minuts de durada i es pot difondre a diferents llocs públics: pantalles de metro, aeroport, entre altres. És podrà trobar al web de l'ASPCAT i a vídeo salut.
- En cas de calor molt intensa la piscina municipal d'estiu tindrà accés gratuït per a col·lectius de risc (Fase 2- Responsable: Esports):
 - Des de que es declari la calor molt intensa i els dies que estigui activa, en l'horari d'obertura de la piscina municipal (de 10 a 20h de dilluns a diumenge).
 - Per als menors de 16 anys (menors de 14 han d'anar acompanyats d'un adult, que haurà de pagar entrada) i majors de 65.
 - Dones embarassades, persones amb un grau de disminució reconegut superior al 65%. Caldrà presentar document acreditatiu.
 - Caldrà acreditar el veïnatge a Olesa amb el DNI o, en el seu defecte, empadronament i acreditar identitat.
- **Reunions**, en cas que sigui necessari, entre els diferents departaments participants per tal de portar a terme els objectius, i especialment en cas que s'esdevingui avís de calor molt intensa (Fases 0, 1 i 2- Responsable: comitè del Pla).
- El POCS de la Generalitat de Catalunya està pendent d'actualització per a l'estiu 2025. En cas que hi hagi alguna modificació respecte al POCS de 2024, l'Ajuntament d'Olesa de Montserrat adaptarà el seu Pla a aquestes modificacions.



Annexos

Annex 1. Grups de risc i recomanacions per als professionals

Grups de risc en de calor molt intensa

- Persones grans (sobretot les més grans de 75 anys).
- Nadons.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada la seva mobilitat (especialment les que viuen en edificis sense ascensor) i autocura.
- Persones amb malalties cròniques: malalties respiratòries (malaltia pulmonar obstructiva crònica, etc.), hipertensió arterial, malalties cardiovasculars (insuficiència cardíaca crònica, cardiopatia isquèmica, etc.), obesitat, diabetis mellitus, malaltia renal crònica, demències i malalties neurodegeneratives (Parkinson, Alzheimer, etc.), pacients amb trasplantament.
- Pacients amb medicacions que actuen sobre el sistema nerviós central (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops) o tractats amb diürètics.
- Persones amb problemes de salut mental i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol.
- Persones fràgils que viuen soles.
- Persones fràgils institucionalitzades en equipaments residencials per a gent gran, discapacitats, persones amb problemes de salut mental, en presons, etc.
- Persones en condicions socials precàries, especialment les persones sense llar.
- Persones amb una hidratació insuficient o que practiquen una activitat física intensa.
- Persones que han de romandre o fer una activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).
- Treballadors exposats a ambients calorosos.

Recomanacions per al maneig de la gent gran i les persones de risc

- 1) Reforç del control de pacients fràgils: Programa d'atenció domiciliària (ATDOM).
- 2) Especial seguiment a l'estiu dels malalts crònics, amb demències, amb problemes de salut mental, polimedicació, discapacitats, entre d'altres.
- 3) Intervenció activa en persones fràgils. Promoure l'autocura: hidratació, control dels medicaments generals, medicació depressora del sistema nerviós central, ventilació, reducció de l'exposició solar i la mobilitat, entre d'altres.

DOCUMENT DOC_AMPLIA - AMPLIACIÓ DOCUMENTACIÓ	ÒRGAN Serveis Personals	EXPEDIENT 2025/005476
Codi Segur de Verificació: eed805ce-856f-46c7-b752-263b2fa09005 Origen: Administració Identificador document original: ES_L01081477_2025_3369592 Data d'impressió: 25/06/2025 10:20:59 Pàgina 13 de 16		SIGNATURES Cap signatura aplicada



- 4) Adequació tèrmica en centres d'internament (socio-sanitaris, hospitals d'aguts, salut mental).
- 5) Cooperació dels serveis sanitaris (CAP, CSM, centres socio-sanitaris) amb els serveis socials (domicilis o residències geriàtriques).
- 6) Recomanacions a les residències geriàtriques (annex 3).



Annex 2. Recomanacions per a la població

Un estiu amb salut

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor produeixen una pèrdua de líquids i de sals minerals (clor, potassi, sodi, entre d'altres) necessaris per a l'organisme. Aquest fet pot agreujar una malaltia crònica o provocar deshidratació i esgotament. Si l'exposició a temperatures tan elevades es perllonga, es pot patir un cop de calor, que és una situació que pot acabar essent greu.

Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor: temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Davant d'aquests símptomes, traslladeu la persona a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, i **aviseu urgentment els serveis sanitaris (061)**.

Protegiu-vos del sol i la calor

A casa, controleu la temperatura:

- 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.
- Utilitzeu algun tipus de climatització per refrescar-vos i refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat, ventalls, etc.). Si no teniu aire condicionat, mireu de passar les hores de més calor en llocs climatitzats (biblioteques, centres comercials, cinemes, entre d'altres).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, entre d'altres.

Al carrer, eviteu el sol directe:

- Porteu una gorra o un 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.
- Mulleu-vos una mica la cara i, fins i tot, la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants o persones fràgils amb les finestres tancades.

Reduïu l'activitat física durant les hores de més calor

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



Beveu força i vigileu l'alimentació

- Beveu aigua 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 o metgessa si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

Informe-vos bé

- Informe-vos dels horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- 061 Recordeu aquest número de CatSalut Respon, que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Us poden donar consells de salut, indicar-vos els centres sanitaris més propers o, si és necessari, activar una atenció domiciliària.
- Recordeu que a les oficines de farmàcia podeu obtenir informació sobre com es poden evitar els problemes causats per la calor.
- Seguiu les prediccions meteorològiques que us puguin anticipar per als dies més calorosos: <http://www.meteo.cat/servmet/prediccio/mtermini/cat/index.html>
- Acudiu amb anticipació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

Per a més informació:

<http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/calor.htm>

[Consells per a l'estiu. Canal Salut \(gencat.cat\)](#)



Annex 3 Material informatiu

Cartell: Un estiu ben fresc



Document informatiu: El treball i la calor: més prevenció a l'estiu

Infografia: Protegeix-te la pell de la radiació ultraviolada del sol

