



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Interior,  
Relacions Institucionals  
i Participació

**Direcció General  
de Protecció Civil**

**CECAT**  
**Centre de Coordinació  
Operativa de Catalunya**



**Servei  
Meteorològic de  
Catalunya**

## **COMUNICAT D'ACTIVACIÓ DEL PROCICAT EN FASE D'ALERTA PER ONADA DE CALOR**

Es comunica que s'ha activat el PROCICAT en fase d'alerta per onada de calor, vist l'avís de Situació Meteorològica de Risc de Nivell 2 emès pel Servei Meteorològic de Catalunya i la informació del Departament de Salut d'activació de la fase 2 d'alerta del Pla d'actuació per prevenir els efectes de l'onada de calor sobre la salut (POCS).

### **CONSELL D'ACTUACIÓ DAVANT L'ONADA DE CALOR**

Què heu de fer en cas d'onada de calor?

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 com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (biblioteques, cinemes, etc.).
- Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles amarades d'aigua, etc.

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 amb les finestres tancades.

Limiteu l'activitat física a 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 i suc de fruita tant com pugueu, fins i tot, sense tenir set.
- No preneu 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 el dia.
- Ajudeu-los a seguir aquests consells.
- Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

Quines són les persones que tenen més risc de patir una onada de calor?

- Persones més grans de 75 anys.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que realitzen un activitat física intensa.
- Persones que hagin de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).
- Nadons.
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), malalties renals, malaltia de Parkinson, malaltia d'Alzheimer, obesitat o d'altres de cròniques.
- Persones que prenen medicaments especials (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics).
- Persones amb problemes mentals i de conducta deguts al consum de substàncies psicoactives o alcohol.

On us podeu d'informar?

- Informeu-vos sobre els horaris dels centres d'atenció primària que teniu més a prop, tant del vostre municipi com del lloc on aneu de vacances.
- Recordeu el número de Sanitat Respon (902 111 444), que us pot atendre diàriament, durant les 24 hores. Per mitjà d'aquest telèfon, us indicaran els centres sanitaris oberts i us donaran consells de salut.
- 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 els dies més calorosos.
- Acudiu amb antelació als professionals sanitaris i socials per prevenir els possibles problemes per a la vostra salut.

Per a més informació consulteu la pàgina:

<http://www.gencat.cat/salut/depsalut/html/ca/dir2010/doc31012.html>

### **Recomanacions als Ajuntaments**

Es recomana als ajuntaments preveure les necessitats de grups o persones de risc i tenir previst llocs frescos o sales amb aire condicionat en cas que sigui necessari el seu ús.

Aquest avís ja s'ha fet arribar als grups actuant.

Barcelona, 30 de juny de 2009

14:50 hores

Aquest avís s'actualitzarà si les condicions meteorològiques previstes varien significativament.

CECAT

Tel:935517285

Fax:935517286