

**- Comunicat de premsa -**

## **S'activa el Pla d'actuació per prevenir els efectes de la calor sobre la salut de les persones**

---

El passat 1 de juny la Generalitat de Catalunya va activar el Pla per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS) de les persones. Aquest dimarts, 26 de juny s'ha activat la fase 2 del Pla, els objectius de la qual són comunicar a la població i als dispositius assistencials de l'existència d'alerta pels riscos de l'onada de calor i activar els plans d'actuació específics a cada centre sanitari i residència geriàtrica. En aquesta fase, els centres de salut assistencial i el telèfon Sanitat Respon (061) estan en alerta.

L'Ajuntament de Mollet participa amb el POCS en les tasques de coordinació i d'informació a la població. Per aquest motiu, s'han fet diverses trobades amb els agents sanitaris de la ciutat els quals han d'informar de les mesures preventives que cal prendre, especialment, als grups de població amb més risc, com la gent gran i els infants .

També es farà difusió del POCS i dels consells per evitar la calor en una intervenció a Ràdio Mollet del Vallès, i es repartiran ventalls informatius a les escoles bressol i des dels programes domiciliaris a la gent gran.

### **Mesures preventives que cal conèixer:**

#### **Què s'ha de fer al carrer**

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor i, si heu de sortir, aneu per l'ombra
- Porteu una gorra o un barret i roba lleugera i de colors clars i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- Eviteu els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol
- Limiteu l'activitat física intensa

#### **Què s'ha de fer a casa**

- Refrigereu les estances mitjançant ventiladors o aire condicionat
- Poseu cortines i parasols a les finestres més assolellades
- Abaixeu les persianes quan hi toca el sol
- Obriu finestres a la nit per afavorir la circulació d'aire
- Eviteu l'aglomeració de persones en espais reduïts

### **Què s'ha de beure i menjar**

- Ingeriu líquids, fins i tot sense tenir set
- Eviteu menjars molt calents
- No prengueu begudes alcohòliques

### **Com protegir-vos físicament**

Refresqueu-vos amb aigua freda i cremes hidratants  
Eviteu l'activitat intensa a les hores de més calor

### **Els símptomes d'un cop de calor són:**

- Temperatura molt alta
- Mal de cap
- Nàusees
- Set intensa
- Convulsions
- Somnolència
- Pèrdua del coneixement

Si veieu alguna persona amb un o més d'aquests símptomes traslladeu-la a un indret més fresc, mulleu-la i venteu-la. Només doneu-li aigua si no té convulsions ni ha perdut el coneixement. I truqueu al 061.

Per a dubtes o aclariments, podeu trucar al telèfon de **Sanitat Respon 24 hores: 902 111 444.**

**Mollet del Vallès, 28 de juny de 2012**

#### **Ainhoa Martin**

Cap de Premsa i Comunicació  
Ajuntament de Mollet  
Telèfon 93 571 95 00 /ext. 98 34  
Mòbil 692 62 32 83  
[aimartin@molletvalles.cat](mailto:aimartin@molletvalles.cat)