

**- Comunicat de premsa -**

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

---

**La Generalitat de Catalunya ha activat el Pla per prevenir els efectes de la calor sobre la salut (POCS), que s'allargarà fins al 15 de setembre. L'Ajuntament de Mollet participa en el POCS en les tasques de coordinació i d'informació a la població.**

En la fase 0 del POCS els objectius són comunicar a la població els riscos de l'onada de calor, informar dels mètodes per prevenir els seus efectes negatius sobre la salut, i coordinar tots els agents que intervenen en la detecció, prevenció i tractament (CAP, ambulatoris, centres geriàtrics, sòciosanitaris, etc).

L'Ajuntament de Mollet participa en 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 i s'informa preventivament els sectors amb més risc, com la gent gran i els infants .

També es farà difusió del POCS i dels consells per evitar els cops de calor a Ràdio Mollet i es donaran consells informatius a les escoles bressol, als casals d'estiu i des dels programes domiciliaris a la gent gran.

Els consells que s'han de traslladar a la població són:

### **Busqueu l'ombra al carrer**

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- Porteu una gorra o un barret i roba lleugera 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

### **A casa**

- Refrigerar les estances mitjançant ventiladors o aire condicionat
- Posar cortines i parasols a les finestres més assolellades
- Abaixar les persianes quan hi toca el sol
- Obrir finestres a la nit per afavorir la corrents d'aire
- Evitar l'aglomeració de persones en espais reduïts

### **Molta aigua**

- Ingerir líquids, fins i tot sense tenir set

Evitar menjars molt calents  
No prendre begudes alcohòliques  
Refrescar-se amb aigua freda i cremes hidratants

### **Símptomes del cop de calor**

Febre molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement.

Si reconeixeu alguns d'aquests símptomes traslladeu la persona afectada a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. I truqueu la 061.

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

**Mollet del Vallès, 1 de juliol de 2014**

Departament de Premsa i Comunicació

Ajuntament de Mollet

Telèfon 93 563 51 07

Mòbils 692 62 32 83 / 650 01 75 86

[premsa@molletvalles.cat](mailto:premsa@molletvalles.cat)