



Ajuntament de **LA GARRIGA**

BAN

Davant la situació de risc per l'onada de calor prevista entre els dies 27 de juny a l'1 de juliol de 2019, des de l'Ajuntament de la Garriga s'han previst les següents actuacions:

- Obertura gratuïta de la piscina municipal. L'accés a les instal·lacions municipals estarà limitat pel seu aforament. Tots els menors de 14 anys hauran d'anar acompanyats per una persona adulta responsable, i els joves majors d'aquesta edat només hi podran accedir presentant el DNI.
- De forma gratuïta les persones grans vulnerables i que estiguin soles del municipi, podran passar les hores de més radiació solar a la residència Asil Hospital de la Garriga, prèvia trucada al 93 871 40 06, per confirmar si hi fan algun àpat.

- El departament d'interior de la Generalitat de Catalunya recomana:

A casa controleu la temperatura, durant el dia, tanquen les persianes de les finestres on toca el sol i a la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la. Recorreu a algun tipus de climatització (ventiladors, aire condicionat). Si no en teniu, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, cinemes, etc.). Refresqueu-vos sovint amb dutxes, tovalloles mullades amb aigua, etc. Beveu aigua fresca de forma regular encara que no tingueu set. Si teniu animals de companyia, procureu que no s'estiguin al sol i hidrateu-los.

Al carrer eviteu el sol directe portant una gorra o un barret. Utilitzeu roba lleugera (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. Eviteu sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses.

Al cotxe eviteu viatjar amb cotxe durant les hores de més calor; porteu sempre líquids per hidratar-vos. No deixeu mai els nens ni les persones especialment vulnerables a l'interior del vehicle amb les finestres tancades. Tampoc podeu deixar dins el cotxe amb les finestres tancades els animals de companyia. Quan feu un viatge llarg, atureu-vos periòdicament per descansar i refrescar-vos. Feu una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.

Als àpats feu menjar lleugers, eviteu els menjar molt calents i els que aporten moltes calories (salses, fregits, arrebossats). Prenen aliments rics en aigua (fruites, verdures i hortalisses); us ajudaran a recuperar les sals minerals perdudes per la suor. Beveu molta aigua i suc de fruita al llarg del dia, encara que no tingueu set. No prengueu begudes alcohòliques.

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

Si troben alguna persona amb els efectes de la deshidratació Aviseu urgentment els serveis mèdics o el 112. Trasladeu-la a un indret més fresc. Doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la, fins que arribin els professionals de la salut.

Dolors Castellà i Puig

Alcaldeessa de l'Ajuntament de la Garriga

