

Avís de sequera: s'ha activat el protocol de sequera en fase d'alerta.

[Inici](#) / [Últimes notícies](#) / Activada l'alerta per nits tòrrides de calor

Activada l'alerta per nits tòrrides de calor

18/07/2024 - 14:57 h

La fase d'alerta per nits tòrrides del pla Calor s'activarà durant el dia d'avui en previsió que s'arribi a temperatures nocturnes de 26 graus centígrads durant la major part de la propera nit, i romandrà activa, d'acord amb la previsió meteorològica, com a mínim fins diumenge, 21 de juliol.

L'activació d'aquesta fase té en compte la pujada de temperatures a la nit, entre les 24.00 i les 6.00 hores, i manté en situació d'alerta el [Centre d'Urgències i Emergències Socials de Barcelona \(CUESB\)](#) per si cal fer alguna intervenció específica o algun trasllat puntual de **persones vulnerables**. A més, en el marc del pla Calor, el **CUESB** posa en marxa tot un seguit d'actuacions:

- Els diferents serveis d'atenció a persones de l'Institut Municipal de Serveis Socials (IMSS) i els serveis de teleassistència mantenen i amplien el seguiment de les persones i les famílies identificades com a altament vulnerables. Sempre que sigui possible, s'estableixen les mesures oportunes per tal d'evitar que hagin de sortir al carrer, com el lliurament de ventiladors o l'atenció personalitzada a domicili.
- El CUESB pot ampliar l'oferta de pernocta en situacions que es valorin d'urgència social.
- Davant d'una situació d'alerta per part de qualsevol ciutadà o ciutadana, es podran fer prospeccions a la via pública o en domicilis i, si cal, es valorarà l'acolliment al Servei d'Estades Breus (SEB).

Adicionalment, el **CUESB** envia **SMS** a les persones usuàries dels serveis socials municipals que estan identificades com a **persones especialment vulnerables** per oferir [recomanacions i consells per combatre la calor](#).

Pla Calor

L'**excés de calor i la calor sostinguda** tenen **efectes negatius provats sobre la salut** de les persones, especialment les més vulnerables, com la gent gran, els nadons o les persones que tenen algun tipus de malaltia crònica.

Per evitar i actuar davant possibles situacions de risc, **entre el 15 de juny i el 15 de setembre** s'activen la **fase preventiva del pla Calor** i la **Xarxa de Refugis Climàtics**. Durant aquest període els diversos equips municipals implicats en la prevenció i la intervenció mantenen tots els dispositius a punt per si s'activen alertes específiques de calor i es posen en marxa els recursos municipals per a la ciutadania.

[Recomanacions i consells per combatre la calor](#)

A **casa**, controleu la temperatura:

- Durant el dia, abaixeu les persianes de les finestres on toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit per refrescar la casa.
- Resteu a les habitacions més fresques.
- Utilitzeu algun instrument climatitzador (ventilador, aire condicionat, ventall...), o mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats, com biblioteques o cinemes.
- Refresqueu-vos sovint dutxant-vos o amb tovalloles amarades d'aigua.

Al **carrer**, eviteu el sol directe:

- Porteu gorra, barret o paraigua.
- Utilitzeu roba lleugera (de cotó, per exemple), de colors clars i que no sigui ajustada.
- Procureu caminar per l'ombra, feu servir 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 els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi romangueu amb les finestres tancades.
- Limiteu l'activitat física durant les hores de més calor.
- Eviteu sortir de casa durant les hores de més calor.

Amb relació a la **dieta**:

- Beveu aigua i suc de fruita.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

Ajudeu els altres

- Si coneixeu persones grans o malaltes que viuen soles, mireu de visitar-les un cop al dia i feu que segueixin els consells esmentats.
- Si prenen medicació, consulteu al seu metge si cal ajustar-la o canviar-la mentre duri l'onada de calor.

