

## Servei de teleassistència municipal



- Utilitzi el Servei de teleassistència municipal sempre que ho necessiti. Estem a la seva disposició 24 hores al dia 365 dies l'any.
- Per a la seva seguretat, porti sempre a sobre el penjoll de teleassistència. No se'l tregui per dormir ni per dutxar-se.
- Podem donar-li informació sobre la previsió del temps.
- Premi el botó vermell sempre que noti algun d'aquests símptomes:
  - o *Mal de cap intens*
  - o *Pell calenta, vermella i seca*
  - o *Rampes a les extremitats*
  - o *Temperatura massa baixa o massa alta*
  - o *Mareig, nàusees, vòmits*
  - o *Pols ràpid o arítmic*
  - o *Debilitat*
  - o *Desorientació*

# RECOMANACIONS PER PREVENIR ELS EFECTES DE LA CALOR

SERVEI DE TELEASSISTÈNCIA  
MUNICIPAL



## Prevenció al carrer

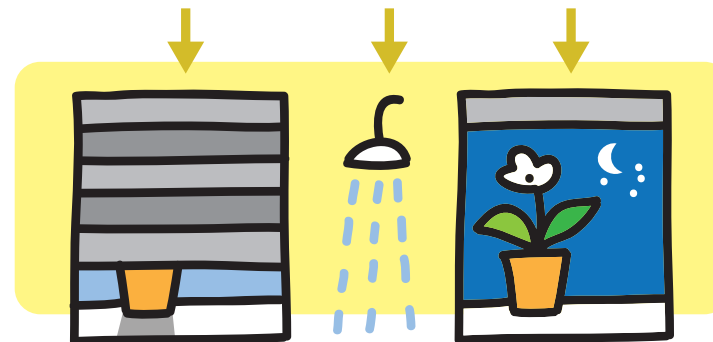
- Eviti realitzar activitats a l'exterior a les hores centrals del dia (de 12.00 a 17.00 h) i les exposicions prolongades o adormir-se al sol.
- Si ha de sortir durant les hores de sol, no obliidi dur sempre: barret, ulleres de sol i ventall. Busqui l'ombra i reposi amb freqüència.
- Vesteixi's amb roba lleugera, no ajustada, de colors clars i preferiblement de cotó, i amb calçat còmode i molt transpirable.
- Usi crema solar amb un factor de protecció elevat per a protegir-se del sol.



## Prevenció a la llar

- Eviti que la calor i el sol entrin a casa, baixi les persianes, corri les cortines i/o tendals i tanqui les finestres. Quan arribi la nit, pugui les persianes, obri les finestres i ventili la casa.
- Estigui's als espais més frescos de la casa.
- Si utilitza ventiladors elèctrics, deixi entreoberta alguna finestra per renovar l'aire. Si té aparell d'aire condicionat, mantingui les portes i les finestres tancades per mantenir la temperatura.

- A les hores més caloroses procuri no utilitzar els aparells que puguin produir escalfor: planxa, assecador, forn, etc., i eviti fer esforços físics.
- Refresqui's de manera contínua: dutxa, bany, etc. Remullis sobretot el cap



## Prevenció en l'alimentació

- Begui diàriament entre 6 i 8 gots de líquids (aigua, suc, làctics, infusions, refrescs) que aportin les sals minerals perdudes a través de la suor i consumeixi aliments que tinguin un alt contingut en aigua (fruites i verdures).
- És molt aconsellable beure 1 o 2 gots d'aigua només llevar-se per facilitar la mobilitat intestinal.
- Eviti el consum de begudes alcohòliques i limiti les que tenen cafeïna o una gran quantitat de sucre.
- Prescindi de menjar calents i amb moltes calories. Prengui 1 got d'aigua per facilitar la ingesta de sòlids.

