



## **Especial precaució amb les persones més vulnerables a la calor**

### **Qui ha de tenir especial precaució amb la calor?**

- Les persones majors de 75 anys i els infants menors de 4 anys.
- Les persones amb malalties cròniques, discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura, i/o problemes mentals i de conducta derivats del consum de substàncies psicoactives o d'alcohol.
- Les persones que prenen medicaments amb efectes sobre el sistema nerviós central o diürètics.
- Les persones que realitzen un activitat física intensa i les qui treballen en ambients calorosos.
- Les persones que viuen soles o es troben en situació de pobresa.

### **Com es pot ajudar aquestes persones?**

- Els infants tenen una menor capacitat d'expressar la set i les persones grans, de percebre-la; per tant, és important que els ofereixi aigua perquè estiguin hidratats.
- Al cotxe mai no hi deixeu infants, persones fràgils o mascotes amb les finestres tancades.
- Eviteu exposar els nadons al sol durant les estones més caloroses del dia. Si sortir al carrer és indispensable, utilitzeu un para-sol que aturi l'efecte directe dels raigs, però mai no cobriu el cotxet amb algun teixit perquè dificulteu l'entrada i la circulació de l'aire.
- Si coneixeu persones grans o malaltes que viuen soles, manteniu-vos-hi en contacte freqüent i mireu de visitar-les almenys dos cops al dia. Si prenen medicació, reviseu amb el seu metge si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.