

# Ajuntament de Castellar del Vallès

## Actualitat

La campanya es porta a terme entre el 15 de juny i el 15 de setembre  
La campanya es porta a terme entre el 15 de juny i el 15 de setembre

### **Es posa en marxa la campanya “Un estiu ben fresc”, amb l’objectiu d’evitar problemes causats per les onades de calor**

Dimarts 21 de juny de 2011

L’Ajuntament de Castellar ha iniciat aquests dies la campanya “Un estiu ben fresc”, promoguda per la Generalitat de Catalunya, i que té per objectiu oferir a la ciutadania diversos consells per evitar els problemes causats per les onades de calor.

Es tracta d’una campanya que cada any es porta a terme entre el 15 de juny i el 15 de setembre, i que dona informació pràctica sobre què és l’onada de calor i què cal fer per prevenir-la. Així, s’alerta sobre els símptomes que poden produir-la, com mal de cap, nàusees, set intensa, temperatura molt alta, convulsions i somnolència o pèrdua de coneixement, i s’indica que, davant d’aquests símptomes, cal traslladar la persona a un lloc fresc, donar-li aigua, mullar-la i ventar-la, i avisar els serveis d’emergències, trucant al 112.

Algunes de les recomanacions per evitar els problemes causats per les onades de calor són controlar la temperatura de l’interior de les llars, per exemple, tancant les persianes de les finestres on toqui el sol durant el dia i obrint les finestres durant la nit, evitar el sol directe al carrer, limitar l’activitat física a les hores de més calor, beure aigua i suc de fruita regularment i vigilar l’alimentació, evitant els menjars molt calents i els que aporten moltes calories.

Les persones que tenen més risc de patir una onada de calor són les majors de 75 anys, les que tenen alguna discapacitat, física o psíquica, i limitacions de mobilitat o autocura, i també aquelles que realitzen activitats físiques intenses o que han de romandre a l’aire lliure moltes hores. També són especialment sensibles els nadons, les persones amb determinades malalties, les que prenen medicaments especials i les que tenen algun problema derivat del consum d’alcohol o de substàncies psicoactives.

Podeu consultar més informació sobre aquest tema a l’enllaç que apareix a la part superior de la pàgina, al web [www.gencat.cat](http://www.gencat.cat), o bé les 24 hores al telèfon de Sanitat Respon (902 111 444), i també a les farmàcies.

- [Avís legal](#)
- [Sobre el web](#)
- [Accessibilitat](#)
- [Mapa web](#)

Tel. 93 714 40 40