

Nota de premsa

Terrassa, 08 d'agost de 2019

Les piscines municipals de Vallparadís i de la Maurina seran gratuïtes demà pel risc de calor

L'accés gratuït als equipaments serà per als col·lectius de risc entre les 10.30 i les 18 h

Davant l'avís de situació de risc per calor emès aquest matí des del Centre de Coordinació Operativa de Catalunya (CECAT), l'Ajuntament habilitarà de nou alguna de les mesures preses aquest estiu davant els avisos i alertes d'onada de calor. Així, per demà, s'ofereix l'accés gratuït a les piscines municipals del Parc de Vallparadís i de la Maurina per a les persones incloses en els col·lectius de risc és a dir, persones majors de 65 anys; persones amb capacitats diverses; i nadons i menors de 7 anys acompanyats d'una persona adulta (en cas que hi vagin amb infants de 7 o més anys, aquests no estarien inclosos en la gratuïtat). Aquesta mesura serà efectiva durant aquest divendres 9 d'agost, de 10.30 a 18 h, i respectant l'aforament del recinte.

L'avís de risc per calor emès aquest matí es basa en les previsions meteorològiques del Servei Meteorològic de Catalunya i per les afectacions que es preveu que se'n puguin derivar. Per demà, es preveu un episodi de calor amb superació de temperatures màximes extremes, especialment durant la tarda, que afecti a pràcticament tot el territori català. A la ciutat i a la comarca del Vallès Occidental, el nivell de risc és moderat, entre les 12 i les 18 hores.

Consells d'autoprotecció per a les persones

Els dies de calor intensa obliguen al cos a fer un esforç d'adaptació per mantenir la temperatura normal. La pèrdua d'aigua i de sals minerals per la suor, si no es reposa, produeix símptomes com mal de cap, mareig, nàusees i vòmits, debilitat muscular i rampes, i pot augmentar la temperatura corporal, que pot derivar en



terrassa.cat



facebook.com/aiterrassa



twitter.com/aiterrassa

complicacions de salut i provocar, fins i tot, la mort si no es rep atenció mèdica urgent.

Per aquest motiu, l'Ajuntament recorda novament als terrassencs i terrassenques els següents consells d'autoprotecció:

- Eviteu les hores centrals del dia per a fer activitats d'esforç a l'aire lliure. Si sortiu a fer esport, com córrer o anar en bicicleta, ho heu de fer a primera hora del matí o al vespre perquè són els períodes en què disminueix la calor.
- Eviteu sortir al carrer en les hores de màxima insolació i, per tant, tasques com anar a comprar, realitzeu-les preferentment en les primeres hores del matí o a la tarda, quan el sol ja declina.
- Beveu força aigua sense esperar a tenir set. Eviteu les begudes alcohòliques, el cafè, el te i les begudes refrescants ensucrades.
- Feu àpats lleugers (amanides, verdures, gaspatxo, fruites, sucs...) per recuperar així les sals minerals perdudes per la suor. Eviteu els menjars molt calents i els que aportin moltes calories.
- Les persones que treballin a l'aire lliure han de portar el cap cobert amb una gorra i han de beure més aigua de l'habitual.
- Si no disposeu de ventilador o aire condicionat a casa, una bona solució és passar, almenys, un parell d'hores en un lloc climatitzat (centre comercial, biblioteca pública) o bé en indrets frescos i a l'ombra. En cas de molta sensació de calor, mulleu-vos la cara i fins i tot la roba, o preneu una dutxa o un bany fresc.
- Porteu roba lleugera, de colors clars i no ajustada; calçat fresc, còmode i que transpiri; poseu-vos una gorra o un barret i utilitzeu protecció solar.
- A casa, abaixeu les persianes i eviteu que el sol entri directament. No obriu les finestres quan la temperatura exterior sigui més alta que la interior i obriu-les a la nit per refrescar la casa.
- Si observeu una persona amb algun signe d'esgotament per calor o de cop de calor, procureu posar-la a l'ombra en un indret fresc i refresqueu-la: doneu-li aigua fresca, mulleu-la (mànega, dutxa o banyera, tovallola molla), venteu-la i aviseu a l'atenció mèdica urgent (112).

També és important identificar els col·lectius de risc perquè pateixen els efectes de la calor severa i poden deshidratar-se de seguida, ja que no tenen sensació de set. Els col·lectius vulnerables són els següents:



terrassa.cat



facebook.com/aiterrassa



twitter.com/aiterrassa

- Majors de 75 anys, sense suport familiar o sense recursos.
- Persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat o autocura.
- Persones que realitzen una activitat física intensa.
- Persones que hagin de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals).
- Persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, respiratòries, renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres de cròniques. També les que prenen medicaments especials.
- Recomanem a la ciutadania que tinguin cura dels familiars i veïns majors de 75 anys que viuen sols. Es recomana visitar un cop al dia, i en la mesura del possible, a familiars o persones grans que viuen soles per assegurar-se que s'hidraten i segueixen els consells d'autoprotecció.

Mesures preventives pels gossos

Pel que fa als animals domèstics, especialment els gossos, és recomanable tenir en compte aquestes mesures preventives per evitar els cops de calor:

- Eviteu l'exercici durant les hores de més canícula i traieu-lo a passejar en les hores més fresques.
- És aconsellable que no caminin en sòls molt durs i àrids (asfalt, sorra...) perquè els coixinets plantars són sensibles a ferides i cremades i, per exemple, l'asfalt pot assolir temperatures molt altes.
- No deixar-los mai tancats a l'interior d'un vehicle.
- Doneu-li menjar a primera hora del matí i al capvespre. No durant el dia.
- Feu que tinguin molta aigua a l'abast i que aquesta estigui sempre a l'ombra.
- Deixeu els animals en espais amplis, ventilats i amb ombra.

Més informació a:

<https://www.terrassa.cat/ca/consells-i-recomanacions-mascotes>
<https://www.terrassa.cat/ca/com-actuar-en-cas-d-onada-de-calor>

També podeu seguir tota la informació actualitzada a les xarxes socials de l'Ajuntament:

Twitter: <https://twitter.com/trsememergencies>, <https://twitter.com/ajterrassa>
Facebook: <https://www.facebook.com/ajterrassa>



terrassa.cat



facebook.com/aiterrassa



twitter.com/aiterrassa