



RECOMANACIONS DE SALUT PER A AQUEST ESTIU

Vigila amb el sol també els dies ennuvolats!

- Hem de posar-nos un protector labial i crema solar mitja hora abans de l'exposició al sol. El nivell de protecció solar (FPS) ha de ser de 30 o superior i quan practiquem activitats aquàtiques, ha de ser resistent a l'aigua. Cal tornar a posar-se'n després d'haver suat, d'haver-se banyat, assecat amb la tovallola o quan hagin passat 2 hores des de la darrera aplicació. No fem servir colònies, ja que poden provocar cremades i al·lèrgies.
- Hem d'evitar l'exposició directa i perllongada al sol, així com fer exercici intens en les hores de màxima insolació (de les 12 del migdia a les 4 de la tarda).
- Durant el dia, tanquem les persianes de les finestres on toca el sol i utilitzem algun tipus de climatització com ara ventiladors o aire condicionat per refrescar l'estança.
- Hauríem de vestir amb roba clara, no ajustada i de teixits naturals (fil o cotó), portar ulleres de sol amb filtre solar ultraviolat i gorres que protegeixin el clatell i les orelles.
- Cal buscar zones d'ombra per evitar l'impacte del sol quan vulguem descansar o quan fem àpats a l'aire lliure i, si cal, utilitzem para-sols o tendals.
- Refresquem-nos la cara i el clatell, fins i tot la roba, amb aigua fresca.
- Bevem líquids de manera abundant encara que no tinguem set, preferentment aigua, i potenciem una alimentació rica en fruites, verdures i hortalisses, fonts naturals d'aigua i sals minerals.

Amb aquestes mesures previndrem els cops de calor i gaudirem de les activitats a l'aire lliure de manera segura.

Vigila amb els cops de calor!

- Els signes són tenir la cara congestionada, la pell seca, calenta i enrogida, mal de cap, sensació de fatiga, set intensa, mareigs, vòmits, rampes musculars, convulsions...
- Si la persona ja està patint un cop de calor, cal adreçar-la a un lloc fresc i ventilat; estirar-la de panxa enlaire o que estigui mig asseguda; descordar-li la roba; aplicar-li compreses d'aigua freda al cap i al clatell; fer-li beure aigua fresca a glops petits, i trucar al 112.

Vigila amb les picades!

- Quan anem a indrets on es puguin produir picades d'insectes, cal prevenir-les vestint-nos amb roba clara de màniga llarga i amb mitjons. També podem utilitzar un repel·lent cutani seguint les recomanacions d'aplicació del fabricant.
- Per prevenir les picades de mosquit tigre, la millor manera és evitant punts d'acumulació d'aigua:
 - Cal posar cap per avall els recipients de l'exterior que puguin acumular aigua (galledes, joguines, piscines de plàstic, plats sota els testos, pneumàtics...)
 - Tapem amb una tela mosquitera espessa safareigs, basses, dipòsits d'aigua i finestres.
 - Evitem cúmuls d'aigua en forats o clots del terra, zones de drenatge, canals de desguàs, forats en troncs d'arbres o rocalles decoratives.

En cas que cap d'aquestes opcions sigui possible, cal fer-hi un tractament amb productes larvicides de venda al mercat.

- Per curar les picades hem de rentar la zona afectada amb aigua i sabó, aplicar-hi un desinfectant cutani, posar fred local per desinflamar-ho i no ens hem de gratar. El tractament és simptomàtic i en cas que persisteixin les molèsties, cal consultar el metge.
- Hem d'evitar tocar meduses, encara que estiguin mortes, tant a l'aigua com a la sorra, ja que poden injectar una substància a la pell que provoca coïssor. Si es produeix una picada, hem de rentar la ferida amb aigua salada (mai amb aigua dolça), retirar les restes de medusa sense fregar la ferida, aplicar-hi fred local per desinflamar-la i evitem de gratar-nos. En cas que persisteixin les molèsties, cal consultar el metge.

Vigila amb les activitats aquàtiques!

- Aquestes activitats poden comportar alguns riscos que cal prevenir, com les lesions per caigudes o rrelliscades i els ofegaments. Per evitar-los és convenient que els infants sàpiguen nedar, assegurem-nos que porten algun dispositiu adaptat a la seva edat que els ajudi a mantenir el cap a fora de l'aigua i que una persona adulta responsable vetlli sempre per la seva seguretat mentre es banyen o juguen a prop de l'aigua.
- Fem servir xanquetes a la piscina o quan fem jocs d'aigua i assequem bé la pell dels peus en acabar per prevenir malalties de la pell com berrugues, fongs, etc.
- Utilitzem aigua de la xarxa per a les activitats aquàtiques i seguim les recomanacions del fabricant a l'hora d'utilitzar i de realitzar el manteniment de les piscines inflables o desmuntables. És aconsellable mantenir l'aigua neta ja que a la pell i les mucoses s'hi dipositen microbis que poden contagiar terceres persones.
- Si observem alguna persona amb problemes dins de l'aigua i no hi ha socorrista hem de trucar immediatament al 112.

Vigila a l'hora dels àpats!

- L'esmorzar és un àpat decisiu per a l'equilibri alimentari, no ens el podem saltar. Cal que sigui complet: amb lactis, cereals (pa, galetes, cereals no ensucrats...) i fruita fresca (sencera, trossegada, sucs...). No ens oblidem d'esmorzar a casa i d'endur-nos un petit refrigeri per prendre a mig matí.
- Evitem els àpats massa calents, pesants i calòrics.
- Després dels àpats, i fins que no s'acabi la digestió, no s'ha d'entrar a l'aigua sobtadament. Recordeu que els símptomes d'un tall de digestió són mareig, nàusees, vòmits, rampes, esgarrifances, pal·lidesa, pols dèbil, i inconsciència i que hi pot haver una aturada cardíaca. Si veiem que li passa això a algú, cal treure'l de l'aigua, avisar el socorrista o els serveis d'emergència trucant al 112.
- Si tenim servei de menjador (cuina pròpia o servei d'àpats) és imprescindible disposar de les autoritzacions corresponents. En cas de fer àpats amb menjar de carmanyola, cal disposar de neveres per conservar-hi els aliments fins a l'hora de l'àpat, tenir un microones per escalfar-los i garantir un espai de menjador.
- Cal seguir les normes bàsiques d'higiene alimentària com: rentar-nos les mans abans de tocar els aliments o menjar-nos-els; rentar bé els vegetals i les fruites; tenir en compte el temps que passa des que preparam el menjar fins que ens el mengem; evitar salses que portin ou, i mantenir la cadena del fred. Així previndrem les intoxicacions alimentàries.