

## ONADES DE CALOR

Us recordem algunes recomanacions per a protegir-nos de les onades de calor:

-  Evitar l'exposició directa al sol, especialment entre les 12 h. i les 17 h.
-  Mantenir els espais de treball frescs i ventilats.
-  La temperatura dels espais de treball s'ha de mantenir dins els límits establerts per la normativa: 17°C a 27°C per a treball sedentari i 14°C a 25°C en treball lleuger. Amb humitat entre 30 a 70%.
-  Mantenir-se hidratat/da, si no hi ha contradiccions mèdiques.
-  Evitar l'alcohol i menjar copiosos.

-  Prendre abundants fruites i verdures.
-  Mantenir la vivenda fresca i ventilada.
-  En l'exterior, buscar llocs frescos i a l'ombra.
-  Fer exercici en les hores menys caloroses.
-  Utilitzar crema protectora adequada.
-  No deixar ningú en el cotxe, tampoc mascotes.
-  Protegir els majors, menors i les persones vulnerables.
-  Davant un **colp de calor**, cridar el servei d'emergències mèdiques immediatament.



Consultar **mapa de risc o de temperatures** per zones, en temps real: <https://www.san.gva.es/es/web/salut-publica/ola-de-calor>

Més informació: <https://es.greenpeace.org/wp-content/themes/olas-de-calor/GuiaOlasCalor.pdf>