



## Les baixes temperatures i la salut

### Document informatiu

#### **Els més fràgils primer**

El més important és parar atenció als més vulnerables: lesionats, persones malaltes, infants i vells. Si viuen sols convé comunicar-se amb ells sovint, recordant que les persones grans poden tenir menys sensibilitat i no detectar prou bé el fred.

És millor que les persones fràgils no surtin a l'exterior ni facin feines a l'aire lliure si no és estrictament necessari. Convé que s'aixoplugin a llocs amb calefacció, o a casa. Proveir-se de mantes si cal. Assegurar-se de que tenen menjar suficient a disposició.

Vigileu l'ús de calefactores i estufes per evitar riscos elèctrics o de gasos. Aneu amb compte de no tapar orificis de ventilació, per mantenir una certa circulació d'aire.

#### **Roba d'abric**

Convé abrigar-se amb diferents capes però amb peces que no comprimeixin el cos. Cal tenir cura de la humitat i de quedar xops, ja que tant el vent com la pluja fan augmentar molt ràpidament la pèrdua de calor corporal.

Atenció a les mans i els peus, que són la part del cos que el fred intens afecta primer.

#### **Si es nota el fred...**

Quan es noten símptomes de refredament lleu, convé buscar un espai a bona temperatura, aplicar aigua tèbia o similar (mai calenta del tot) sobre la part del cos afectada, però evitar refregar-la. Habitualment les galtes, nas, orelles i extremitats poden patir aquest efecte.

Si es produeix hipotèrmia greu, que vol dir que el cos no recupera el mínim de calor que necessita i apareixen tremolors i manca de sensibilitat general al cos, o sensació d'adormir-se, convé no perdre temps i buscar assistència sanitària.

#### **En cas de nevada o glaçada important**

Compte amb relliscar i caure, ja que es pot patir una fractura greu. Un calçat adient (millor amb sola de goma) i que no deixi passar l'aigua és fonamental.

Fer servir roba aïllant o impermeable a més de l'abric.

Cal tenir precaució si es camina prop de façanes, ja que poden caure restes de neu o trossos de gel al carrer.

Cal vigilar de no quedar aïllats amb el vehicle, portar benzina suficient i una mica de menjar. Assegurar-se que el telèfon mòbil i els aparells a piles estan ben carregats.

#### **Telèfons clau**

És important seguir les darreres informacions a través dels mitjans de comunicació. Convé recordar el telèfon de Sanitat Respon, disponible 24h al dia i 365 dies a l'any, que és el **061**, i el telèfon d'emergències (bombers, ambulàncies i policia) que és el **112**.