

**- Nota de premsa -**

## **S'activa el programa de prevenció d'onada de calor**

---

**Com cada any, fins el 30 de setembre, la Generalitat manté activat el Pla d'actuació per prevenir els efectes de les onades de calor sobre la salut (POCS). L'Ajuntament de Mollet participa en el POCS en les tasques de coordinació i informació a la població.**

Principals consells dirigits a la població per evitar cops de calor:

### **Molta aigua**

Cal beure molta aigua i suc de fruita.  
Refrescar-se sovint.  
No prendre begudes alcohòliques.  
Evitar els menjars molt calents.

### **Busqueu l'ombra al carrer**

Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.  
Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera que no sigui ajustada.  
Mulleu-vos una mica la cara i la roba.  
Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol.  
Limiteu l'activitat física intensa.

### **Fresca a casa**

Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.  
Obriu les finestres durant la nit.  
Estigueu-vos a les zones més fresques.  
Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.  
Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (casals, cinemes, centres comercials, etc.)

### **Grups de risc**

Es consideren grups especialment vulnerables als efectes de la calor les persones de més de 75 anys, els nadons, les persones amb discapacitats físiques o psíquiques que tenen limitada la mobilitat, els malalts crònics, les persones que viuen soles, les que viuen en condicions socials precàries i les que prenen medicació que actua sobre el sistema nerviós central. Les actuacions del POCS també van dirigides al col·lectiu de treballadors amb activitats laborals d'exposició a temperatures elevades.

Per a dubtes o aclariments, podeu trucar al telèfon de Sanitat Respon 24 hores:  
**902 111 444 o al 012**

**Mollet del Vallès, 20 de juny de 2016**

**Departament de Premsa i Comunicació**

Ajuntament de Mollet

Telèfon 93 563 51 07

Mòbils 692 62 32 83

[premsa@molletvalles.cat](mailto:premsa@molletvalles.cat)