

COP DE CALOR

És un augment excessiu de la calor corporal per l'exposició a temperatures elevades

COM ES RECONeix?

- Temperatura elevada.
- Pell envermellida, calenta i seca.
- Nàusees, vòmits i mal de cap.
- Pols accelerat i respiració ràpida.

TENEN MÉS RISC



COM S'EVITA?

- Beu aigua amb freqüència, tot i que no tenguis set, i dona beure a la gent gran i als infants malgrat que no ho demanin.
- Fes menjades lleugeres: prioritza la fruita, la verdura, els succhs naturals...
- Posa't capell i roba lleugera de colors clars.
- Tanca persianes i finestres durant les hores de més calor.
- Evita les activitats físiques intenses en les hores centrals del dia.
- Mai no deixis ningú en un automòbil estacionat; la temperatura es pot elevar més de 6-7 °C en 10 minuts.

QUÈ CAL FER DAVANT LA SOSPITA D'UN COP DE CALOR?

- Col·loca'l en un lloc fresc i a l'ombra.
 - Treu-li l'excés de roba, esquitxa'l amb aigua fresca i venta'l.
- Telefona al **061**

