

# COP DE CALOR

Es deu a un excés de calor en el cos, que es pot produir per exercici físic intens o per exposició a temperatures altes.

## TENEN MÉS RISC:

- La gent gran i/o les persones amb problemes crònics.
- Les persones amb discapacitats.
- Les persones que fan feina en ambients calorosos.
- Els nins i les nines.

## COM ES RECONeix?

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

# COM S'HA DE PREVENIR?

## SI

- Beu 7-8 tassons d'AIGUA al dia, encara que no tenguis set.
- Fes menjades LLEUGERES (menja verdures, fruita...).
- Posa't ROBA lleugera, folgada i de colors clars.
- Utilitza CAPELL o gorra.
- Ventila la casa a la matinada i al vespre.



## NO

- Evita begudes alcohòliques, molt ensucrades o amb cafeïna.
- No mengis en excés o menjar molt calents.
- No surtis ni facis exercici a les hores de més calor.
- Mai no deixis ningú en un automòbil tancat.



## EN CAS DE SOSPITA DE COP DE CALOR:

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

