

# GOLPE DE CALOR

Es debido a un exceso de calor en el cuerpo, que puede producirse por ejercicio físico intenso o exposición a altas temperaturas.

## TIENEN MAYOR RIESGO:

- Personas mayores y/o con problemas crónicos.
- Personas con discapacidades.
- Trabajadores en ambientes calurosos.
- Niños y niñas.

## ¿CÓMO RECONOCERLO?

- Temperatura elevada.
- Náuseas, vómitos y dolor de cabeza.
- Piel enrojecida, caliente y seca.
- Pulso acelerado y respiración rápida.

# ¿CÓMO PREVENIRLO?

## SÍ

- Bebe 7-8 vasos de AGUA al día, aunque no tengas sed.



- Toma comidas LIGERAS (come verduras, frutas...).



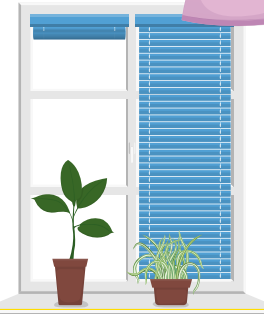
- Ponte ROPA ligera, holgada y de colores claros.



- Usa SOMBRERO o gorra.



- Ventila la casa al amanecer y al atardecer.



## NO

- Evita bebidas alcohólicas, muy azucaradas o con cafeína.



- No tomes comidas copiosas o muy calientes.



- No salgas ni realices ejercicio en las horas de mayor calor.



- Nunca dejes a nadie en un automóvil cerrado.



## EN CASO DE SOSPECHA DE GOLPE DE CALOR:

- Colócale en un lugar fresco y a la sombra.
- Quítale el exceso de ropa, rocíale con agua fresca y abanícale.
- Llama al **061**



# 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?

## SÍ

- Beu 7-8 tassons d'AIGUA al dia, encara que no tenguis set.



- Fes menjades LLEUGERES (menja verdures, fruita...).



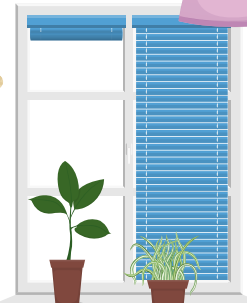
- Posa't ROBA lleugera, folgada i de colors clars.



- 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**

