



AQUEST ESTIU, PROTEGEIX-TE DEL SOL I DE LA CALOR!



PROTEGEIX-TE DEL SOL

Una mica de sol és necessari, ja que afavoreix la síntesi de vitamina D i ens omple d'energia i bon humor





L'exposició perllongada al sol pot causar :

- Envelliment prematur de la pell i arrugues i és **el factor de risc principal per al càncer de pell**
- Augmenta el risc de patir **problemes visuals**: cataractes, inflamació de la còrnia i l'iris i inflamació de la conjuntiva
- Afecta el sistema immunològic, **augmentant el risc d'infeccions** i les reaccions al·lèrgiques a certs medicaments



LA PELL TÉ MEMÒRIA, DE MANERA QUE ELS EFECTES NEGATIUS DE LES CREMADES SOLARS SÓN ACUMULATIUS

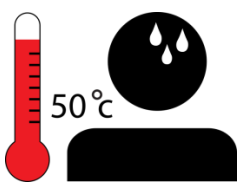
QUÈ FER PER PROTEGIR-NOS DEL SOL?

			
Beu aigua amb freqüència	Utilitza gorra, ulleres, samarreta . A la platja, sempre para-sol. T'has de protegir també els dies ennuvolats	No estiguis al sol entre les 12 i les 17h	Posa't cremes amb nivell de protecció alta . Renova cada dues hores o després d'un banv

PROTEGEIX-TE DE LA CALOR

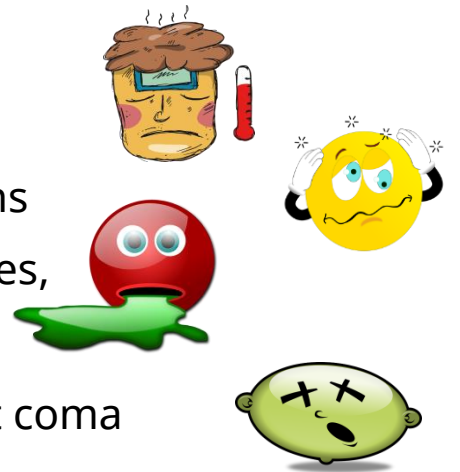
Un **cop de calor** és un augment de la temperatura del cos després d'una sobreexposició al sol, romandre molt de temps en un lloc excessivament calorós o per fer una activitat física en ambients molt caldejats

Pot provocar problemes molt seriosos per a la nostra salut



SÍMPTOMES

- Temperatura corporal elevada: superior als 40 graus
- Pell calenta, vermella i seca, a més de mal de cap intens
- A això s'hi afegeix sovint fatiga, hiperventilació, nàusees, vòmits o diarrea
- Alteració de l'estat mental, convulsions, deliri, fins i tot coma
- La primera manifestació pot ser la pèrdua del coneixement



Què fer davant un cop de calor?

Avisar als serveis d'emergències 112 - 061

Mentre arriba l'ajuda, s'ha de portar la persona a un lloc fresc, posar-hi panys freds o donar-li un bany o dutxa amb aigua freda.

És molt important no donar-li res de beure

COM PODEM PREVENIR EL COP DE CALOR?

- **Beu aigua en abundància (2-3 litres diaris)**
- **Augmenta el consum de fruites, verdures i hortalisses.**
- **Evita els menjars copiosos, calents i pesats. Evita l'alcohol**
- **Vesteix roba lleugera, de color clar i folgada**
- **Protegeix-te del sol. Sempre que puguis roman en llocs frescos i a l'ombra**
- **Procura fer exercici, o les activitats quotidianes, a les hores menys caloroses del dia**
- **Evita estar dins un vehicle estacionat al sol**



TENEN MÉS RISC I PER TANT HAN D'ANAR AMB MÉS CURA

- Els **treballadors que exerceixen les seves funcions a l'aire lliure**
- Persones amb **malalties cròniques** (diabetis, hipertensió, cardiopaties...)
- **Nins i ancians**