

Els temes per a pròximes edicions de la revista seran...

● Càncer de cèrvix:

Què és i com el podem prevenir?

● Equipaments

El nou CAP i el Centre d'Atenció a la Gent Gran



● La llei del tabac:

resultats de les enquestes realitzades en el Dia Mundial sense Tabac

Us desitjem un bon estiu amb 

Telèfons d'interès

Regidoria de Salut Pública
93.504.60.07

Ajuntament de Ripollet
93.504.60.00

OMIC
93 504 60 05
omic@ripollet.cat

Polícia Local
93.504.60.06

Ambulatori CAP I
93.594.64.20

Ambulatori CAP II
93.594.21.11

CUAP CAP II (Urgències)
93.594.22.16

Sanitat Respon
902.111.444

Bombers (Urgències)
085

Mossos d'Esquadra
088

Servei d'Emergències Mèdiques
061

Generalitat de Catalunya
012

Emergències
112

PAFES:

Els professionals d'Atenció Primària prescriuran activitat física a la població **pàg 2**

Cardioprotecció:

S'instal·laran desfibril·ladors semiautomàtics en 5 llocs públics de Ripollet **pàg 4**

Civisme

Comença la campanya "No deixis que el teu gos la cagui!" **pàg 13**

OMIC

Coneixes la tarificació addicional i els SMS Premium? **pàg 14**

Planta cara a la calor!



Gaudim de l'estiu... amb més salut!

staff

Edita: Departament de Salut Pública de l'Ajuntament de Ripollet

Redacció:

Regidora de Salut Pública: Gemma Edo Aguado
Cap de Salut Pública: Montserrat Mas Carrillo
Tècnic de Salut: Tamara Navarro Pérez (Veterinària)
Tècnic de Salut: Agustí Guiu Viaplana (Metge)
Assistent Tècnic de Consum: Francisco Rubio
Disseny i maquetació: www.playgrafic.com
Impressió: IGV
Il·lustracions: Núria Fortuny
Més informació: salutpublica@ripollet.cat



Ajuntament de Ripollet
Regidoria de Salut Pública



Generalitat de Catalunya
Departament de Salut



Diputació
Barcelona
xarxa de municipis



Pla d'activitat física, esport i salut (PAFES)

La pràctica d'exercici físic regular no és habitual actualment a la nostra societat. Per aquest motiu neix el programa PAFES

El Departament de Salut està portant a terme, en col·laboració amb els municipis, una sèrie d'intervencions en diferents àmbits per tal de promoure la salut per mitjà de l'activitat física i l'alimentació saludable, que segueixen les directrius de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i s'emmarquen dins de l'estratègia PAAS (Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable).

Nombrosos estudis demostren la relació entre la manca d'activitat física, el sedentarisme i la incidència de malalties cròniques; no obstant, la pràctica d'exercici físic regular no és habitual actualment a la nostra societat. Per aquest motiu neix el programa PAFES, els objectius del qual són:

Es definiran rutes o camins interurbans i accessibles, per incentivar a caminar

1 Incorporar el consell i la prescripció de l'activitat física a la pràctica habitual dels professionals d'Atenció Primària de Salut

2 Capacitar els professionals d'Atenció Primària per oferir consell i prescriure activitat física a la població, així com fomentar la utilització dels equipaments poliesportius municipals i treballar conjuntament amb els professionals d'aquests equipaments.

La Regidoria de Salut Pública de l'Ajuntament de Ripollet, en col·laboració amb els professionals del CAP Ripollet i el Departament de Salut, definiran diverses rutes o camins interurbans i accessibles, amb nivells de dificultat diferents, per incentivar la gent a caminar com a part d'un pla de tractament integral. S'aprofitaran els recursos existents al municipi vinculats amb l'exercici físic i l'esport, com el poliesportiu municipal i els circuits de salut instal·lats per la Regidoria de Medi Ambient al Parc dels Pinetons i el final de l'avinguda del Riu.



Sense fum, molt millor!!!

El tabaquisme constitueix actualment la principal causa evitable de malaltia i de mort prematura

El tabaquisme s'associa a un gran nombre de patologies, motiu pel qual la lluita contra el tabac s'ha convertit en un dels grans reptes per a la salut pública. Des de 1988 la Organització Mundial de la Salut (OMS) celebra el 31 de maig el Dia Mundial sense Tabac, per conscienciar sobre els perjudicis del tabac i proporcionar consells per deixar de fumar. Enguany, el lema de la campanya feia especial èmfasi en la promoció que la indústria ta-

baquera està fent del tabac específicament adreçada a les dones; i és que tot i que el consum de tabac s'està reduint gradualment des de mitjans dels anys 80, cada cop hi ha més noies joves que fumen, superant fins i tot, el percentatge de nois. La previsió és que en els pròxims anys apareguin, entre les dones fumadores, malalties que fins ara eren gairebé exclusives dels homes. L'Ajuntament va celebrar el "Dia Mundial sense Tabac"



amb una carpa informativa a la plaça de Pere Quart, amb la col·laboració de personal del CAP i dels voluntaris de l'AECC-Catalunya contra el Càncer i amb el suport dels Laboratoris Pfizer.



El fum del tabac conté al voltant de 4.000 components tòxics, entre els quals destaquen...

La Nicotina: actua com a estimulants del sistema nerviós i és responsable de la intensa dependència que genera el tabac

Quitrà: substància molt cancerígena

Irritants: causen irritació a l'aparell respiratori (farinitis, tos, mucositat...)

Monòxid de carboni: dificulta la distribució de l'oxigen a través de la sang

Alguns dels efectes del tabac

- Envel·liment de la pell
- Mal alè, color groguenc de dits i dents
- Reducció dels sentits del gust i l'olfacte
- Tos i mucositat, dificultats respiratòries, emfisema pulmonar
- Càncer (pulmó, boca, faringe, esòfag, ronyó i bufeta)
- Cardiopaties
- Úlcera gàstrica
- Problemes d'infertilitat i avançament de la menopausa
- Durant l'embaràs: avortament, malformacions, nadons prematurs i amb baix pes, asma infantil...

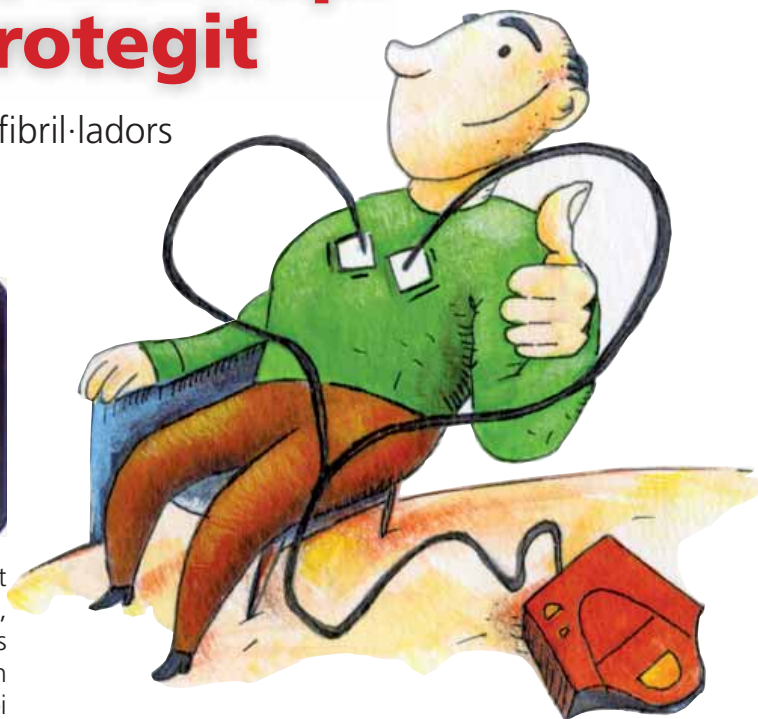
Ripollet, municipi cardioprotegit

S'instal·laran 5 desfibril·ladors en diferents punts del nostre municipi



L'Ajuntament de Ripollet instal·larà durant el 2010, cinc desfibril·ladors externs semiautomàtics (DEA) en punts claus del municipi (Mercat Municipal, Casal de Cultura, Serveis Socials-Salut Pública, OAC i Policia Local) que s'afegeixen a l'ubicat al Poliesportiu Municipal. L'objectiu és evitar els casos de mort sobtada associats a trastorns del ritme cardíac.

El DEA és un aparell electrònic portàtil que diagnostica i tracta alteracions del ritme cardíac, com la fibril·lació i la taquicàrdia ventriculars, i està pensat per ser utilitzat per personal no sanitari amb formació. Un cop col·



La desfibril·lació en els primers 5 minuts pot produir taxes de supervivència de fins al 75%

locats els elèctrodes sobre el pacient, és el mateix aparell el que determina la necessitat d'emetre la descàrrega elèctrica o bé recomana optar per la reanimació cardiopulmonar (RCP) (d'elecció

en aquells casos on hi ha parada cardíaca sense activitat elèctrica o amb ineficiència mecànica, i en els quals el DEA resulta totalment ineficaç).

Els estudis demostren que la desfibril·lació durant els primers cinc minuts del col·lapse pot produir taxes de supervivència de fins al 75% i per aquest motiu molts municipis d'Espanya, entre ells Ripollet, han optat per programes de desfibril·lació en llocs públics.

Programa Salut i escola

La Generalitat va crear aquest programa a les escoles per millorar la salut dels adolescents

Consisteix a oferir un espai –la Consulta Oberta– dins dels centres de Secundària, on els adolescents poden anar espontàniament i de manera voluntària a rebre informació i assessorament en aspectes relacionats amb la salut, com l'alimentació, la sexualitat/afectivitat, el consum de tabac, alcohol i altres substàncies, la salut mental... i tot allò que els preocupa.

La professional que s'encarrega de la Consulta oberta és una infermera del Centre d'Atenció Primària del municipi (CAP Ripollet), específicament formada per realitzar aquesta tasca.

A la nostra població es va posar en marxa aquest programa el març de 2007, i des d'aleshores una infermera va un cop per setmana a cadascun dels quatre instituts: Col·legi Sant Gabriel, IES Lluís Companys, IES Palau Ausit i IES Can Mas.



CONSULTA OBERTA



La Consulta Oberta vol atendre les inquietuds de l'alumnat de Secundària

Què fem per apropar-nos a les necessitats dels joves

- **Facilitar-los** informació amb professionals sanitaris
- **Apropar** els serveis de salut als centres docents i als adolescents
- **Afavorir** la confidencialitat i un servei a l'abast de tothom
- **Educar-los** en la millora de la seva salut
- **Informar-los** de les conductes de risc per a la salut
- **Fer més efectiva** la detecció precoç i la intervenció si cal
- **Reduir** els factors de risc que afecten negativament la salut dels nois i noies.

La nostra tasca és promoure valors relacionats amb la salut i detectar conductes de risc que afecten especialment l'adolescent, dins un entorn protector



Menjar en família

Constitueix una situació molt favorable perquè els infants aprenguin hàbits alimentaris saludables

La nostra inquietud per escriure aquest article ha sorgit de la preocupació com a mares i professionals de la salut davant de l'augment progressiu, dins de la població infantil i adolescent, de malalties relacionades amb l'alimentació, com l'obesitat i els trastorns de conducta alimentària (TCA), anorèxia i bulímia.

Existeixen nombrosos estudis científics que demostren la importància de menjar amb la família per adquirir bons hàbits alimentaris. L'educació nutricional dels nostres fills s'inicia des de la primera infància i això implica aspectes no només biològics sinó també aspectes psicoafectius i culturals.

En primer lloc, ens agradaria dir que els hàbits alimentaris dels pares influeixen en la forma de

Com més àpats es facin a casa, menys risc tenen els nois i noies de patir algun trastorn

menjar dels nostres fills, no a curt termini, però sí amb el pas del temps. És important que siguin els pares els responsables de l'educació nutricional dels seus fills i conscients de les influències que té la publicitat sobre els tipus d'aliments que demanen els nostres fills. En segon lloc, menjar en família constitueix una situació molt favorable per a l'aprenentatge d'hàbits alimentaris saludables. En tercer lloc, que tota aquesta tasca educativa s'ha de desenvolupar dins d'un entorn emocional satisfactori i amb un nivell

d'atenció adequada cap als nostres fills. Actualment disposem de diverses evidències científiques sobre el caràcter protector que té el fet de menjar en família davant dels trastorns de la conducta alimentària. Diversos estudis realitzats amb adolescents demostren que com més àpats es facin a casa, menys risc tenen els nois i noies de pa-



Com evitar el risc del TCA

- Per evitar els trastorns de conducta alimentària (TCA) són molt importants els hàbits saludables en l'alimentació de la família: dietes completes, equilibrades i en companyia. Almenys un cop al dia, per dinar o per sopar, la família s'hauria de reunir per compartir l'àpat. També caldria fomentar l'esperit crític davant de les exigències de la moda i l'exagerada valoració de l'aparença física.

tir algun trastorn. Per tots aquests motius, recomanem que el fet de menjar en família (evitant la televisió, el mòbil, llegir mentre mengem...), compartint un moment i gaudint dels aliments, es converteixi en una pràctica quotidiana i que cada àpat sigui una petita festa familiar, un espai on ens comuniquem amb els nostres fills.

Planta cara a la calor



Recordeu que les altes temperatures poden provocar deshidratació i esgotament

Un any més, i coincidint amb l'arribada de l'estiu i les altes temperatures, l'Ajuntament de Ripollet, a través del Departament de Salut Pública, posa en marxa la campanya Planta cara a la calor! Recordeu que temperatures molt extremes i l'excés de calor poden provocar deshidratació i esgotament, sobretot en la gent gran, infants i persones malaltes



Vigila amb el sol

- Utilitza barreres físiques perquè el sol no arribi a la pell: para-sol, barrets...
- Evita l'exposició directa al sol entre les 12 i les 16 hores i en els menors de 3 anys
- Utilitza un protector solar adequat al teu fototipus, sobre la pell seca, 30 minuts abans d'exposar-te al sol; repeteix l'aplicació cada 2 hores i després de cada bany.
- Utilitza ulleres de sol amb filtre solar

Vigila amb la calor

- Evita sortir al carrer quan fa més calor i busca sempre l'ombra
- Porta una gorra o un barret i utilitza roba lleugera i que no sigui ajustada
- Limita l'activitat física intensa i evita-la a les hores de màxima calor.
- Refresca l'ambient a casa: ventiladors, aire condicionat, tanca persianes, obre finestres a la nit...
- Beu aigua i suc de fruita sense esperar a tenir set
- No prenguis begudes alcohòliques



Si viatges a l'estranger...

- No et descuidis la documentació: DNI o passaport, visat (segons el país) i la Targeta Sanitària Europea (TSE) si viatges a algun país d'Europa
- Consulta el teu metge de capçalera i, en cas necessari, visita el centre de vacunacions internacionals i demana-hi consell. Programa la visita amb temps suficient
- Valora les característiques del lloc que has de visitar i les condicions climàtiques a l'hora de decidir la roba i el calçat que portaràs i les precaucions sanitàries que cal prendre (aliments, potabilitat de l'aigua, salubritat de platges, llacs o rius, etc.)
- Prepara la teva farmaciola. Consulta el teu farmacèutic o el metge de capçalera sobre els medicaments que has de portar; recorda que el preservatiu és el mètode més eficaç per prevenir les malalties de transmissió sexual.
- Pren nota del telèfon i adreça de l'ambaixada o consolat d'Espanya al país que vols visitar
- Informa algun familiar o amic dels detalls del viatge

Enguany, el Departament de Salut Pública comptarà amb el suport d'Aigua de Viladrau i dels Laboratoris Avène per dur a terme la campanya Planta cara a la calor! I es repartirà un kit format per una ampolla d'aigua, una mostra de crema fotoprotectora, un llibret amb consells i un pòster de la campanya, entre els nens i nenes que participin als casals d'estiu. També es distribuirà aigua i cremes solars entre la població de més risc.

Aquest estiu...
mes salut!

El Kit d'aquest any!

Ha estat possible gràcies a la col·laboració d'importants firmes comercials



Meduses: què cal saber?

Les meduses són animals marins que viuen en aigües obertes. Neden molt lentament i a la primavera i a l'estiu són arrossegades cap a les costes pels corrents

- Cal evitar les zones on trenquen les onades, perquè és el lloc on s'acumulen les restes de meduses
- Les meduses no s'han de tocar mai, encara que estiguin mortes

Un cop es produeix la picada:

- Retirar amb guants les possibles restes de tentacles
- S'ha de rentar la ferida amb aigua salada i no gratar-se
- Aplicar bosses de gel sobre la picada durant 5 minuts
- Per evitar infeccions es recomana aplicar un antisèptic durant 2 o 3 dies
- Acudir a un centre sanitari si les molèsties continuen o apareixen altres símptomes

Autorització Sanitària de Funcionament



Tamara Navarro
Tècnica
de Salut Pública

És obligatòria per al sector de la carn i derivats, i de la restauració col·lectiva en l'àmbit del comerç minorista

L'autorització sanitària de funcionament (ASF) és el permís de caràcter sanitari, renovable cada 5 anys, que necessiten els establiments alimentaris que comercialitzen o serveixen directament al consumidor final, per poder completar el procés de legalització de la seva activitat.

On s'ha de sol·licitar

Cal omplir la sol·licitud que us facilitaràn a l'OAC (Balmes, 2) i passar-la per registre

Quan s'ha de demanar?

Caldrà demanar-la sempre que:

- S'iniciï l'activitat
- Es facin reformes o modificacions substancials de les instal·lacions
- Traspàs o canvi de nom o titularitat
- Establiments que ja estan funcionant i encara no en disposen

Qui la necessita?

Segons el Reial Decret 3484/2000, de 29 de desembre, pel qual s'estableixen les normes d'higiene per a l'elaboració, distribució i comerç de menjars preparats i el Reial Decret 1376/2003, de 7 de novembre, pel qual s'estableixen les condicions sanitàries de producció, emmagatzematge i comercialització de les carns fresques i els seus derivats en establiments de comerç minorista, requereixen l'ASF els següents establiments:

- Carnisseries, cansaladeries i xarcuteries
- Restauració col·lectiva comercial (Bar, bar-restaurant i restaurants)
- Rostisseries i botigues de menjars preparats
- Restauració col·lectiva social (escoles, llars d'infants, residències...)

Els altres establiments no estan sotmesos a cap control?

Altres establiments, com fruiteries, peixateries, forns de pa o congelats, entre d'altres, també estan sotmesos a controls sanitaris periòdics, però no requereixen d'una ASF, ja que actualment la normativa sectorial específica no ho contempla.

Per a més informació us podeu adreçar al Departament de Salut Pública, al carrer de la Salut 1, de 8 a 15 h.
Tel: 93.504.60.07

El mosquit tigre

La col·laboració de tots és la millor manera de controlar la seva presència i expansió

El mosquit tigre (*Aedes albopictus*) és originari del sud-est asiàtic i s'ha estès des del 1979 per alguns països d'Amèrica i Europa. L'estiu del 2004 es va detectar per primera vegada a Catalunya. Se'l reconeix per ser de mida molt petita i per les ratlles blanques de cap i cos, es reproduïx en petites masses d'aigua estancada i és actiu sobretot de dia i a l'exterior, on s'amaga aprofitant zones ombrívols. Les femelles provoquen molèsties pel nombre elevat de picades que fan però a Catalunya no actuen com a portadors de cap malaltia.

La col·laboració de tots és la millor manera de controlar la seva presència i expansió.

Cal evitar les acumulacions d'aigua a casa!

- Buida freqüentment els recipients exteriors que puguin acumular aigua (cendrers, gerros, plats sota els testos, galledes...)

- Evita acumulacions d'aigua en zones de drenatge o canals de desguàs.
- Omple els forats dels troncs d'arbre amb sorra i tapa els forats o depressions del terra on es pugui acumular aigua.

Cal limitar l'ús del repel·lent a l'exterior al mínim temps possible i no s'ha d'aplicar a menors de dos anys.



El mosquit tigre provoca molèsties però no transmet cap malaltia

La millor mesura preventiva és evitar les petites acumulacions d'aigua a casa

Si ja t'han picat...

- Renta i desinfecta bé la zona i aplica tractament simptomàtic. Si les molèsties persisteixen, consulta el teu metge.

No deixis que el teu gos la cagui!

Amb el desig de poder gaudir d'un poble més net s'inicia aquesta campanya de conscienciació

L'Ajuntament de Ripollet ha iniciat, a través de la Regidoria de Salut Pública i amb la col·laboració de la Policia Local, la campanya **No deixis que el teu gos la cagui!**

L'objectiu és conscienciar als propietaris de la importància de recollir les caques del gos i d'evitar que embruti les parets de les cases i locals així com elements i espais urbans, i reforçar la idea de què el civisme en tots els àmbits de la vida quotidiana suposa un benefici per a tots i ha de vehicular la nostra convivència diària. Així mateix, recordem que no recollir les caques del gos és una infracció i es pot sancionar amb una multa de fins a 300 €.

De forma complementària i amb la col·laboració de la Societat Protectora d'Animals de Mataró (SPAM) es promourà la tinença responsable d'animals de



Diptic informatiu elaborat per la SPAM per promoure la tinença responsable



Imatge de la campanya per a aconseguir un Ripollet més net

Aconseguir "Ripollet més net" és l'objectiu tant de Salut Pública com de la Policia Local

companyia i s'informarà dels principals tràmits i gestions que n'estan vinculats: identificació i ins-

cripció al cens, què fer si perds el teu animal o si en trobes un d'abandonat, o bé a on ens hem d'adreçar si volem adoptar un gos o un gat.

Si teniu qualsevol dubte relacionat amb la tinença d'animals de companyia us podeu adreçar a la Regidoria de Salut Pública, C/ La Salut 1, de 8 a 15h (Tel: 93.504.60.07)

Alerta amb els telèfons de tarifació addicional i SMS Premium

Repercuteixen en els usuaris un cost afegit al cost de la trucada, per la prestació d'uns serveis d'informació o entreteniment

Els serveis de tarifació addicional són aquells que, a través d'una trucada telefònica o d'una connexió a Internet, mitjançant un determinat prefix (803, 806, 807, 907 i 905), comporten una retribució per la prestació d'uns serveis d'informació o entreteniment. En conseqüència, repercuteixen als usuaris un cost addicional, a part del cost de la mateixa trucada.

Les tarifes d'aquest serveis de tarifació addicional acostumen a ser elevades i, si no es controlen, us podeu trobar una sorpresa desagradable en rebre la factura del telèfon.

Pel que fa als "803, 806, 807", en funció de la quarta xifra el preu per minut de les trucades realitzades des del telèfon fix o mòbil oscil·la entre 0,35 euros o menys en el tram més barat i 3,45

en el tram més car. En el cas de trucar a algun d'aquests números, abans d'iniciar-se la connexió al servei de tarifació addicional, hauran d'informar l'usuari amb la següent locució:

- El preu màxim per minut de cada trucada, tant si es fa des d'un telèfon fix o mòbil.
- El tipus de servei de tarifació al qual s'ha accedit
- Identificació del titular del número telefònic al qual estem trucant.
- El preu que es cobra per aquest tipus de serveis no es podrà aplicar fins que l'usuari no sigui informat mitjançant una locució, la durada de la qual serà de 15 segons.

L'usuari té dret a la desconnexió, comunicant-ho a la seva companyia telefònica

Pel que fa al "905", en funció de la quarta xifra s'estableixen tres nivells de preus, que van des de 30 cèntims fins a 1,20€ per trucada des de les xarxes fixes, i de 75 cèntims

fins a 1,65€ per trucada des de les xarxes mòbils (impostos exclosos), prohibint la facturació per temps.

El prestador del servei 905 s'ha d'identificar en qualsevol publicitat incloent un

domicili i ha d'informar del preu total de la trucada, tant des de telèfons fixos com de mòbils, impostos inclosos.

Teniu dret a la desconnexió de l'accés als números de telèfon de tarifació addicional amb prefix 803, 806, 807, 907 i 905. L'abonat ha de comunicar a la seva companyia telefònica la voluntat de desconnexió i aquesta l'ha de fer efectiva en el termini màxim de 10 dies.

SMS PREMIUM

Què són?

Són serveis de tarifació addicional d'enviament de missatges, prestat mitjançant missatges curts de text (SMS) o missatges multimèdia (MMS), que suposen el pagament per part dels usuaris d'un preu superior als missatges ordinaris.

Drets dels usuaris

- Dret de desconnexió dels serveis de tarifació addicional basats en l'enviament de missatges. L'abonat ha de comunicar a la seva companyia telefònica la voluntat de desconnexió i aquesta l'ha de fer efectiva en el termini màxim de 10 dies.
- L'impagament per part de l'abonat de la part de facturació corresponent a tarifació addicional pot donar lloc "exclusivament" a la suspensió del servei de tarifació addicional basat en l'enviament de missatges, però "no pot donar lloc a la suspensió del servei telefònic".
- La falta de resposta de l'usuari a qualsevol missatge de petició de confirmació de l'operador s'entendrà com una renúncia a rebre el servei sol·licitat.
- Els titulars de números no poden exigir als consumidors l'enviament de dos o més missatges subjectes a tarifació addicional per a la sol·licitud d'un determinat servei.
- En el cas que els serveis estiguin associats a la navegació WAP s'ha de fer constar tant a la publicitat com al preu del servei.
- Quan un usuari sol·liciti un d'aquest serveis el prestador està obligat a enviar-li un SMS informant del preu total (impostos inclosos) i la identificació de l'empresa responsable.
- Per als serveis de subscripció s'ha de rebre un missatge de confirmació on s'ha de fer constar el procediment per donar-se de baixa.

