

RECOMANACIONS PROJECTE / CAMPANYA ONADA DE FRED 2017

LLISTA RECOMANACIONS

1. Recomanacions generals
2. A l'exterior (al carrer, en el camp, etc.)
3. A la llar
4. Al cotxe
5. A nivell personal
6. En àpats
7. Si teniu algun problema de salut

1. recomanacions generals.

- No prendre drogues sense recepta mèdica, tingueu en compte que alguns fàrmacs precipiten els problemes resultants de l'exposició al fred.
- Begui líquids fins i tot si no es té cap set, especialment l'aigua.
- Prengui una dieta variada, consumeixi diàriament fruita.
- Si ha de romandre a l'exterior, al carrer, intentar protegir-se del fred i humitat.
- Evitar activitats a l'exterior, especialment un cop ha marxat el sol.
- Abridat amb roba no ajustada, protegint molt bé el cap, mans i peus.
- Utilitza calçat impermeable, còmode i que no pressioni.
- Beure líquids ensucrats i calents i evitar el consum d'alcohol, ja que disminueix la sensació de fred.
- Si utilitzeu la llar de foc o els Fornells, ventileu de tant en tant, per evitar l'acumulació de CO₂.
- Quan les condicions són adverses, viatgi només si és necessari i fer-ho amb el dipòsit ple, porta cadenes i la bateria del mòbil carregada.
- També, no practicar esports de muntanya quan la climatologia és adversa.
- I per als majors de 65 anys... No deixeu de sortir a caminar; aprofitar les hores centrals del dia, assegureu-vos que la sabata és antilliscant i no us oblideu la roba d'abric (barret, bufanda, guants...).

2. a l'exterior (al carrer, en el camp, etc....). -

- Intenta buscar refugi a un lloc tancat. Si vostè ha de romandre a l'exterior, intentar protegir-se del fred i humitat.
- Si podeu, eviteu activitats a l'exterior sobretot un cop ha marxat el sol.

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

- Si tenen que fer activitats a l'exterior durant les hores de més fred (una vegada enfosquit) no us oblideu d'abrigar-vos, (sobretot les extremitats), no portar peces de roba ajustades o humides, beure líquids ensucrats i calents, no prendre begudes alcohòliques i es mantinguis en moviment.
- Passejar ben abrigat i prengui precaucions amb el gel als carrers.
- Per a persones d'edat avançada i malalties del cor, no és convenient sortir al carrer, ja que el fred exerceix sobre el cor un estrès addicional i hi ha risc de patir un atac de cor.
- Evitar la entrada d'aire extremadament fred als pulmons. Protegir la cara i el cap.
- Si vostè ha d'anar a la muntanya, triar la roba que protegeix del vent i que resisteixi l'aigua, evitar roba que pot afectar la circulació, no caminar sobre gel, intentar no mullar-se i trieu aliments rics en hidrats de carboni.
- És preferible portar diversa roba prima superposada que una sola de teixit gruixut.
- Intenta no passar per les zones d'ombra per evitar trepitjar plaques de gel.

3. a la llar.

- Procurar romandre en estàncies on hi hagi fonts de calor (radiadors, estufa,...) o on es pugui estar protegit.
- Tancar finestres, baixar persianes, corre les cortines... evitar corrents d'aire o que entri l'aigua.
- Utilitza les mesures tradicionals a la seva disposició: mantes, estufes, radiadors,... Recordeu que el paper entre el cos i la roba manté la calor corporal.
- Si utilitza brasers de carbó o encén un foc, recordeu que teniu que deixar que l'aire entri de tant en tant, per evitar risc d'asfíxia.
- Ventilació de la casa dues vegades al dia. 15 minuts cada vegada, per assegurar la renovació de l'aire.
- Apagar les Estufes elèctriques i de gas durant la nit.
- Està desaconsellat, si és possible, l'ús de brasers de carbó.
- Comprovi les teulades i baixants d'aigua, els tancaments de finestres i portes si estan en contacte amb l'exterior.
- Heu de tenir a casa: espelmes, llanternes amb piles de recanvi, estufa i cuina de càmping.
- Procurar que els fogons de carbó, elèctric i de gas estiguin allunyats de les cortines, o d'altres elements inflamables.
- Si sospita del correcte funcionament d'aquests dispositius, no faci ús; una mala combustió pot causar enverinament pels gasos que emana.
- En condicions extremes, a llars unifamiliars, mantindrem una aixeta oberta una mica per evitar el trencament de congelació de canonades.

4. en el cotxe.

- Només comença el viatge si cal.
- Portar el dipòsit ple de combustible.
- Porta una manta.
- Càrrega la bateria al telèfon mòbil abans de marxar.

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

- Porta líquids ensucrats i calents (termos de cafè, brou o llet calenta).
- Utilitza la calefacció, però cada cert temps (1/2 h aprox.), obrir les finestres durant uns segons.
- Si vens amb persones vulnerables proporciona una atenció especial als canvis sobtats de temperatura que es produeix a l'entrar i sortir del vehicle i que poden afectar als passatgers del mateix. Prenent les precaucions necessàries; baixa la temperatura interior lentament o fins i tot obra una mica la finestra poc abans de baixar del vehicle.
- Quan vostè fa un llarg viatge, no us oblideu de descansar i menjar aliments calents. Mai begudes alcohòliques.
- Comprovar el vehicle abans de qualsevol viatge (pneumàtics, frens, llums, bugies, etc.).
- Procura conèixer els llocs de refugi abans d'emprendre el camí.
- Intenta portar sempre les cadenes homologats a l'interior del vehicle.
- Informat abans de sortir de la situació de temps i l'estat de les carreteres de la zona a la qual vas.
- Procureu no viatjar sols i fer-ho de dia i per vies principals. A més, informa del teu itinerari i horaris estimats d'arribada i de sortida.
- A les zones de gel o neu, circula amb les cadenes, utilitzant marxes curtes i evitant en tot temps frenar bruscament.
- Si vostè pot fer-ho, conduïxi sobre neu verge, en lloc de seguir el pes d'altres vehicles.
- Si la situació t'obliga a estacionar el vehicle, s'ha de mantenir amb llums i calefacció enceses i deixar una finestra una mica oberta per renovar l'aire .

5.-a nivell personal.

- Intenta mantenir-te sec i calent de forma contínua
- Utilitza roba d'abric, no ajustada i que protegeix de manera especial cap, mans i peus.
- Utilitzar un calçat impermeable , còmode i que no que t' estrenyi.
- Passegi ben abrigat, amb el cap embolicat, i prengui precaucions davant el gel als carrers.
- Mantenir-se informat pels mitjans de difusió de ràdio i televisió.
- Porta roba i calçat adequat per les baixes temperatures, que protegeixi del vent i resistent a l'aigua. Evita roba ajustada que afecti a la circulació de la sang , i així l'aire circuli entre la pell i la roba que actua com a aïllant.
- Evita l'entrada d'aire fred en els pulmons.
- No faci exercici físic excessiu ja que el fred no és bo per a la circulació sanguínia.

6.-en els àpats.

- Obtenir els aliments rics en greixos i sucres que li proporcionen l'energia necessària per lluitar contra el fred.
- Beure líquids ensucrats i calents sempre que no hi ha contraindicació mèdica.
- Evitar begudes alcohòliques.
- Diferents aliments proporcionen calor al nostre cos, per tant, ha de fer àpats calents que proporcionen energia (llegums, sopa, pasta, etc....).

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

- Consumeixi fruita a diari.

7. si vostè té un problema de salut.

- Consulta amb el teu metge / a sobre les mesures complementàries que haurien d'adoptar si pateix cap malaltia de risc.
- Seguir prenent la medicació. No auto medicar-se, perquè hi ha fàrmacs que potencien l'activitat negativa del fred en el cos.
- Si et trobes malament, no deixi d' intentar protegir-se mentre que demana ajuda.
- Procurar extremar les precaucions davant un problema de salut, etapes de fred perllongat reforcen les afeccions negatives en un alt percentatge.