GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Precaucions per la situació de calor intensa.

Catalunya | 18/08/2011 | 13:48

La situació de calor continuarà durant el cap de setmana i la seva afectació serà més extensa.

La Direcció General de Protecció Civil (DGPC) de la Generalitat demana a la població que prengui les mesures adients d'autoprotecció i eviti situacions i activitats de risc en les hores de màxima insolació al llarg dels propers dies en que les temperatures seran especialment elevades.

Les temperatures poden ser especialment altes, fins i tot pel que correspon a aquestes dates d'agost, a les comarques de les Garrigues, Noguera, Pallars Jussà, Pla d'Urgell, Segarra, Segrià i Urgell, segons un avís de situació meteorològica de risc per calor emès avui pel Servei Meteorològic de Catalunya (SMC). Tot i que l'avís del SMC fa referència al període comprés entre les 14h i 20h de demà divendres 19 d'agost, la situació de calor continuarà durant el cap de setmana i la seva afectació serà més extensa.

Des del Centre de Coordinació d'Emergències de Catalunya (CECAT), de la Direcció General de Protecció Civil, es fa un seguiment continuat de la situació, especialment als àmbits de major vulnerabilitat i població de les comarques abans indicades.

Enfront d'aquesta situació meteorològica de risc per calor i per tal de mitigar els efectes sobre la població, la DGPC fa les següents recomanacions:

A casa, controleu la temperatura

Tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol i obriu les finestres durant la nit, per refrescar la casa.

Estigueu-vos a les habitacions més fresques i feu servir algun tipus de climatització per refrescar l'ambient (ventiladors, aire condicionat...).

Al carrer, eviteu el sol directe

Porteu una gorra o un barret i poseu-vos roba lleugera, de colors clars i que no sigui ajustada.

Procureu caminar per l'ombra, estar sota un para-sol quan sigueu a la platja i descansar en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.

Porteu aigua i beveu-ne sovint.

Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol i no hi deixeu els infants amb les finestres tancades.

Tingueu molta cura si feu excursions o caminades per zones on hi toca el sol, aneu hidratats i amb reserves d'aigua.

També en les activitats físiques a la muntanya, la Direcció General de Prevenció, Extinció d'Incendis i Salvaments (DGPEIS) recomana evitar l'activitat de màxim esforç a les hores de més insolació, tot protegint-se i hidratant-se sovint.

Autor: Redacció
Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/18901-precaucions-per-la-situacio-de-calor-intensa.htm