

METEOROLOGIA ESTIU

# Torna la calor sufocant

El Servei Meteorològic avisa que els termòmetres poden arribar fins als 40 graus a Ponent || El Segrià, Noguera i el Pla d'Urgell patiran en especial la nova pujada del mercuri

P. RODELLAR

LLEIDA | Ni una setmana han donat de treva les altes temperatures. Després de l'onada de calor del cap de setmana passat que va deixar registres de gairebé 44 graus, els termòmetres tornen a disparar-se a Ponent, on es preveu que entre avui i demà les temperatures superin els 38 °C i fins i tot voregin els 40°C. És per això que el Servei Meteorològic de Catalunya (Meteocat) ha activat el nivell d'alerta taronja (alt) a pràcticament totes les comarques lleidatanes menys a l'Alta Ribagorça i Aran i informa que la calor serà especialment forta a la Noguera, el Segrià i el Pla d'Urgell. En aquest sentit, l'ajuntament de Lleida va activar ahir la fase 2 del Pla d'actuacions per prevenir els efectes de l'onada de calor. La posada en marxa d'aquest pla comporta, entre altres coses, la revisió dels equipaments municipals i la seua climatització tals com biblioteques o museus i del transport públic, així com l'augment de les trucades a les persones més vulnerables per la calor mitjançant els serveis d'assistència domiciliària, recordant els consells de prevenció. Així mateix, Protecció Civil torna a instaurar l'alerta del pla Procicat davant d'un episodi continuat de temperatures extremes i manté la fase 2 del pla d'actuacions per prevenir els efectes de les possibles onades de calor sobre la salut.

Els valors més alts durant el dia d'ahir es van registrar a Alcarràs (38,8 °C), Lleida (38,4 °C), Vilanova de Segrià (38 °C), Torres de Segre (37,9 °C), Alfarràs (37,6 °C), Seròs (37,5 °C) i el Poal, Oliana i Alguaire amb 37,4°C, tots aquests.

TEMPERATURES

LOCALITAT	°C
Alcarràs	38,8
Lleida	38,4
Vilanova de Segrià	38
Torres de Segre	37,9
Alfarràs	37,6
Seròs	37,5
El Poal	37,4
Oliana	37,4
Alguaire	37,4



ALBERT GÓDIA

Les piscines, arma contra la canícula ■ Multitud de lleidatans escullen les piscines del seu barri per combatre les altes temperatures. Durant la jornada d'ahir es va tornar a viure una gran afluència en aquestes instal·lacions públiques que de segur es repetiran al llarg de la nova onada de calor en la qual s'annuncien temperatures que poden superar de nou els 40 graus.

CONSELLS

Hidratar-se

■ Beure molta aigua és essencial quan les temperatures són tan altes per evitar la deshidratació. Així mateix també convé refrescar-se amb dutxes o peces humides.

Protegir-se

■ No sortir de casa durant les hores centrals del dia per evitar la calor i en cas de no poder fer-ho, portar sempre a mà protecció solar, aigua i barret o gorra.

Menjar

■ Evitar en la mesura que sigui possible els àpats copiosos perquè el cos no hagi de fer cap sobreesforç durant la digestió.

Activitat física

■ Abstenir-se de fer exercici a l'aire lliure durant les hores més caloroses del dia.

Refrescar

■ Intentar refrescar la casa durant les nits amb les finestres obertes i tancar-les durant el dia.

ENTREVISTA

## «Nens i gent gran, proclius al cop de calor»

Teresa Hernández

CAP DEL SERVEI DE PROMOCIÓ DE LA SALUT

Quins símptomes delaten que algú pateix un cop de calor? Els més habituals poden ser nàusees, marejos, vòmits, cansament, mal de cap o d'estómac i en alguns casos també es pot arribar a tenir febre. En els casos més extrems poden arribar a produir-se desmaís, convulsions i fins i tot pot caure en el coma. Per què es produeixen? Els cops de calor apareixen quan el cos humà arriba fins als 40 graus i no és capaç de regular la temperatura mitjançant la suor, d'allà ve la deshidratació o la vasodilatació. Qui són les persones més vulnerables davant de les altes temperatures?



CATSAIUT

Quan arriba una onada de calor s'ha de tenir especial cura amb les persones que pateixen alguna malaltia crònica, cardiovascular o d'insuficiència respiratòria ja que amb les altes temperatures aquestes malalties s'agregen. Així mateix,

altres col·lectius d'alt risc són les persones majors de 75 anys, els nens, les dones embarassades i les persones que treballen a l'aire lliure.

Principalment han de ser els empresaris els que no han d'exposar els seus treballadors al sol durant les hores centrals del dia quan la calor és més intensa pel risc que això comporta.

Què es pot fer per evitar un cop de calor?

Alguns consells són no sortir de casa durant les hores centrals del dia quan fa més calor, refrescar la casa quan sigui possible i abaixar les persianes per tal d'evitar l'entrada de calor, hidratar-se moltíssim, evitar els menjars molt copiosos que poden condicionar la digestió i no fer esport a l'aire lliure quan la calor sigui molt forta.

Com cal actuar si ens trobem algú amb aquest problema? El primer és trucar al 061 al CatSalut i després intentar refrescar-lo.