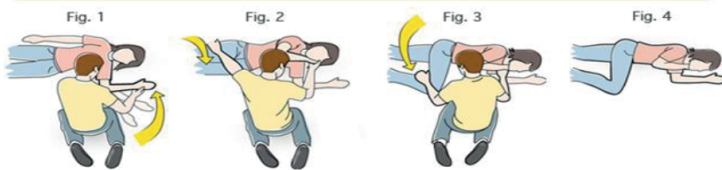


QUÉ FER EN EL COLP DE CALOR:

El colp de calor és una **EMERGÈNCIA MÈDICA**. Telefona als servicis d'emergència, telèfon **112**, i mentre arriba l'ajuda:

- Trasllade la persona a un lloc amb ombra i, si és possible, a un lloc amb aire condicionat.
- Use aigua per a refrescar la persona: banyera d'aigua freda, o arruixe-la amb una mànega, o use una esponja amb aigua freda o cobrisca-la amb una manta mullada i vente-la.
- Mantinga estos esforços per a refredar la persona fins que la temperatura del seu cos es mantinga entre 38,3-38,9 °C.
- Si la persona pot beure de forma segura, done-li líquids no alcohòlics. Però si està perdent la consciència **MAI HA DE BEURE**. Si vomita, pose la víctima de costat per a mantindre lliures les seues vies respiratòries.

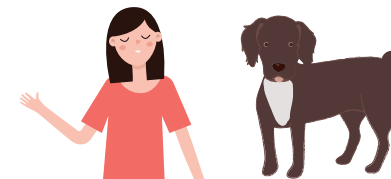
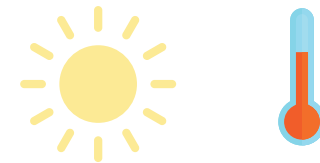
Posición lateral de seguridad (PLS)



El colp de calor és una **EMERGÈNCIA VETERINÀRIA**. Acudisca ràpidament als **servicis veterinaris** més pròxims, i mentrestant:

- No abaixe la temperatura de l'animal de colp (no s'ha de posar en aigua amb gel).
- Humitege-li, sense embolicar-los ni tancar-los, el coll i el cap amb draps mullats en aigua no massa freda.
- Col·loque un drap fresc també a les aixelles i als engonals.
- Si l'animal està conscient i pot beure de forma segura, done-li aigua.

RECOMANACIONS PER A LES PERSONES I MASCOTES DAVANT LES ALTES TEMPERATURES DE L'ESTIU



ONADA DE CALOR:

La intensa calor que patim sovint a l'estiu suposa un risc per a les persones i els animals, perquè afecta el seu sistema de control de temperatura. El cos es refreda amb la suor, però en algunes condicions no n'hi ha prou amb este mecanisme de defensa.

COLP DE CALOR:

Quan l'organisme ja no és capaç de controlar la temperatura, esta comença a elevar-se ràpidament fins a 41 °C, i en les mascotes (gossos, gats...) fins a 42 °C. El mecanisme que ens permet suar comença a fallar i el cos no pot refredar-se per si mateix. Llavors patim l'anomenat colp de calor, que pot provocar la mort o algun tipus d'incapacitat si no és tractat de forma immediata.

SÍMPTOMES DEL COLP DE CALOR:

En les persones:

- Temperatura molt elevada (39,5° en la boca).
- Pell roja, calenta i seca (sense suor).
- Pols accelerat i més fort del normal.
- Mal de cap palpitant.
- Mareig, agonies, confusió.
- Pot arribar a la pèrdua de consciència.

Busque assistència mèdica immediatament si els símptomes són severos o si patix problemes del cor o pressió alta!

En les mascotes:

- Tremolors musculars.
- Canvi de coloració de mucoses.
- Depressió.
- Pantaix excessiu.
- Decaïment o pèrdua de força.
- Incoordinació.

Busque assistència veterinària immediatament si els símptomes són severos o si patix problemes del cor o pressió alta!

CONSELLS PER ALS DIES CALOROSOS:

Per a les persones:

1. Bega líquids abundants (no massa freds), sense alcohol, sucre o cafeïna. Aporte sals minerals al seu cos a través de les begudes.
2. Menge quantitats xicotetes de menjar amb freqüència i preferiblement riques en fruita i verdura, i reduïska les d'alt contingut proteínic, com les carns.
3. Estiga davall de sostre o a l'ombra tant com siga possible, i si pot quede's en un lloc amb aire condicionat. Els ventiladors elèctrics, quan la temperatura supera els 35 °C, no evitaran les conseqüències generades per la calor.
4. Si necessita eixir al carrer, evite les hores centrals del dia (migdia).
5. Use roba lleugera, ampla i de colors clars.
6. Protegisca's del sol, 20 minuts abans d'eixir al carrer aplique's crema protectora amb un factor de protecció 30 o superior.
7. Protegisca's els ulls i el cap amb gorres, ombrel·les i ulleres fosques.
8. Evite esforços físics innecessaris. Quan estiga fent molta calor, comence lentament l'exercici i augmente'l de manera gradual.
9. Davant del cansament, mareig o confusió, interrompa l'activitat i descanse en lloc fresc o almenys a l'ombra.
10. MAI deixi una persona i/o la mascota en un vehicle estacionat i tancat.
11. Vigile els xiquets i les xiquetes menors de cinc anys i les persones majors de 65 anys o més, per a veure si donen mostres d'esgotament o de colp de calor.

Per als animals:

1. Han de donar-los sempre aigua neta i fresca; si és necessari, cal canviar-la diverses vegades al dia.
2. Quan la mascota es quede sola és fonamental deixar-li aigua neta i fresca suficient per al temps en què es quede sola.
3. Si ens n'anem de casa, no cal deixar la mascota amb aire condicionat, però sí que tinga la possibilitat de quedar-se en un lloc espaiós amb corrent d'aire i ombra.
4. Si ha d'eixir al carrer a passejar la mascota, evite les hores centrals del dia (migdia).
5. Quan isca a passejar la seua macota porte sempre aigua, i que no faça exercici excessiu.
6. MAI deixi una persona i/o la mascota en un vehicle estacionat i tancat.
7. No deixi la mascota lligada al sol en una terrassa o en un balcó tancat on no hi haja ombra per a refugiar-se.