



GUIA PER GAUDIR DE L'ESTIU

*Adaptació de la
"Guía Saludable Plena Inclusión
Castilla La Mancha"*

Índex

[Per què serveix aquesta guia?](#)

[La calor](#)

Què haig de fer quan fa calor?
què haig de menjar quan fa calor?

[El Sol](#)

Com m'haig de protegir del sol?
Cremades solars

[Esport i calor](#)

Què haig de tenir en compte per fer esport?

[Cop de calor](#)

[Picades](#)

Què faig si em pica un insecte?

Per què serveix aquesta guia?



Amb aquesta guia,
coneixeràs que
és important per a la
salut protegir-nos
del sol i de la calor,
alimentar-nos bé,
i fer esport de forma
segura quan fa calor.



La calor

Què haig de fer quan fa calor?

- * Beure molt líquid (aigua o suc);
- * Posar-nos a l'ombra;
- * Utilitzar gorra, barret i roba que no ens quedi molt ajustada;
- * Utilitzar ulleres de sol;
- * Evitar sortir al carrer a les hores que fa més calor.



Què haig de menjar quan fa calor?

- * Fruites;
- * Amanides;
- * Menjar de forma equilibrada i saludable.



El Sol

Com m'haig de protegir del sol?

- * Posa't crema solar 20 minuts abans de prendre el sol.
- * Posa't crema solar cada 2 hores si estaràs al sol.
- * És important que cuidis la teva pell dels raigs del sol.



El Sol (2)

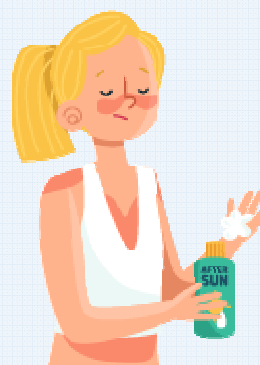
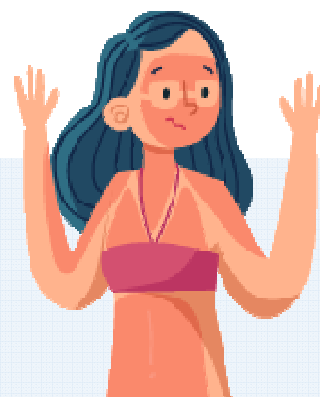
Cremades solars

1. Tinc una cremada solar

- Posa't aigua freda damunt la cremada i **NO** la freguis.
- Posa a la cremada, crema per després del sol. Aquesta crema es diu After Sun. Si no tens After Sun pots posar-hi crema amb aloe vera.
- Beu molts líquids.

2. Si tens una cremada solar **MAI** facis això:

- Posar-hi remeis casolans, com pasta de dents o mantega.
- Posar gel o colònies damunt la cremada.
- Posar la cremada al sol.



Esport i calor

Què haig de tenir en compte per fer esport?



- * Porta una alimentació equilibrada.
- * No mengis àpats pesats abans de fer esport.
- * Fes esport a les hores que fa menys calor.
- * Utilitza roba lleugera i de colors clars.
- * Posa't gorra i ulleres de sol.
- * Hidrata't abans de fer esport, mentre facis esport i quan acabis.
- * Pots hidratar-te bevent aigua, amb fruites o amb begudes isotòniques.
- * Utilitza protecció solar.
- * Estigues alerta a qualsevol senyal de cop de calor.

Cop de calor

El cop de calor és l'augment de la temperatura del cos per estar al sol durant molt de temps o per fer exercici en zones molt caloroses o amb poca ventilació.

Amb un cop de calor el cos no pot regular la temperatura a través de la suor.

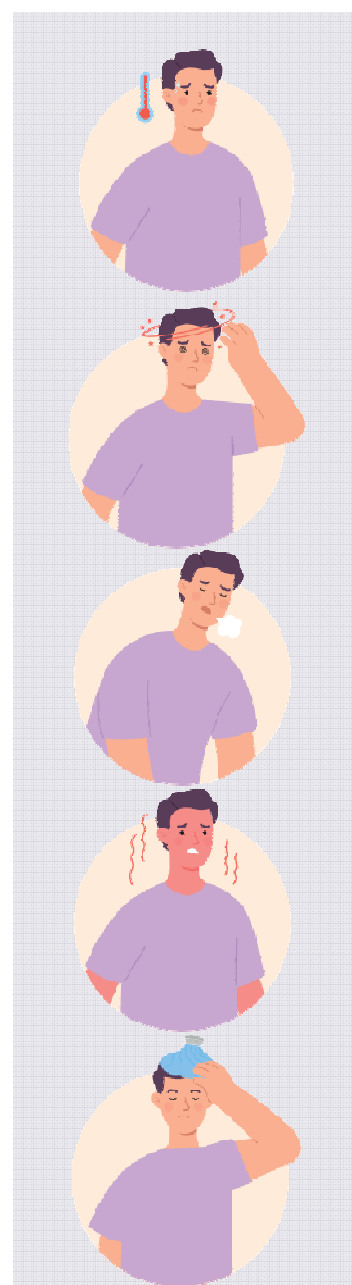
El cop de calor es pot donar en el moment o després de dies.



Cop de calor (2)

Símptomes d'un cop de calor

- * Set intensa i boca seca.
- * Marejos i/o desmais.
- * Suar molt al principi, després ja no es sua.
- * Sensació de calor sufocant.
- * Esgotament o debilitat.
- * Envermelliment.
- * Pell seca.
- * Febre superior als 39° C.
- * Vertigen.
- * Rampes musculars.
- * Dolor d'estómac, falta de gana, nàusees o vòmits.
- * El ritme cardíac s'accelera.
- * Mal de cap amb sensació de batecs o pressió.
- * Atacs amb **convulsions**.
- * Confusió o desorientació.
- * Comportament estrany.



Convulsió:

Contracció intensa de la musculatura del cos que no es fa de forma voluntària.

Si us passa o veieu algú que té un cop de calor **truqueu 112**

012
gencat.cat

Cost de la trucada: segons operadora.

Cop de calor (3)

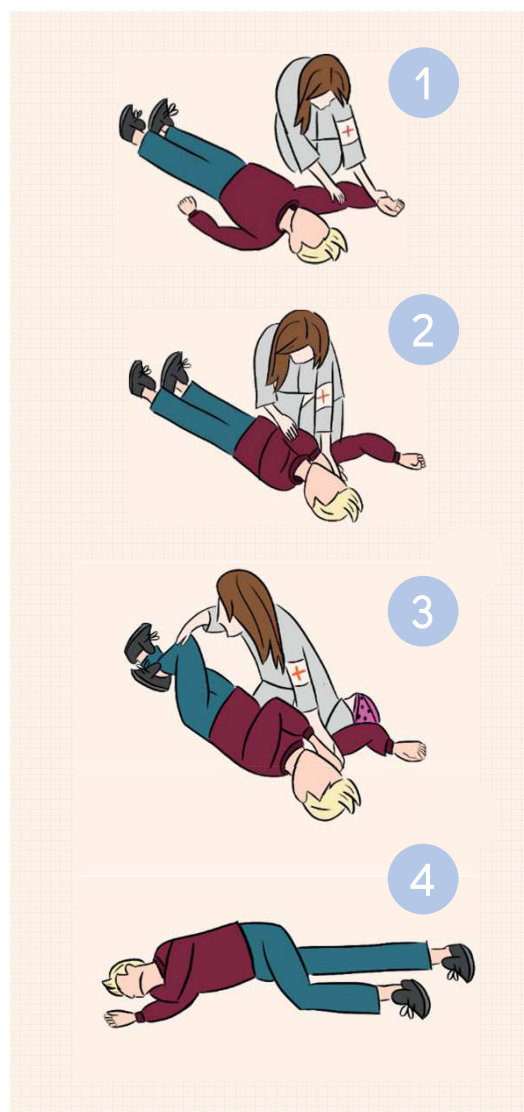
Com puc ajudar a una persona que pateix un cop de calor?

Si veus que una persona pateix un cop de calor demana ajuda al 112.



Mentre arriben sanitaris fes el següent:

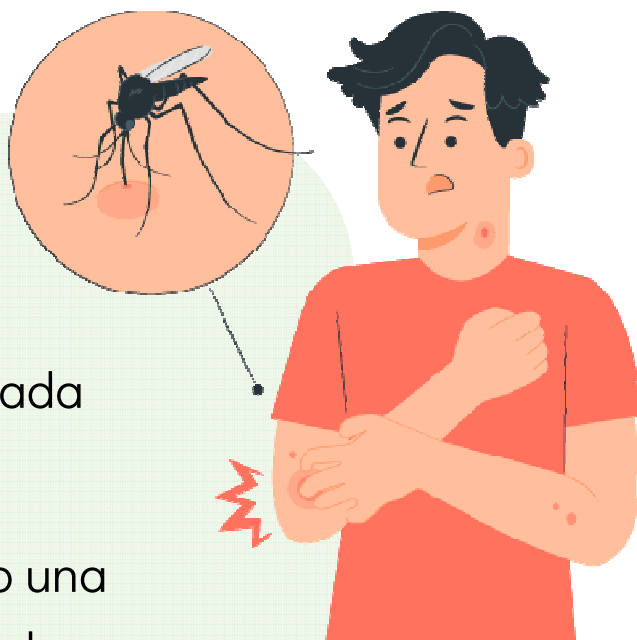
1. Porta a la persona a un lloc fresc,
2. Posa-la mig asseguda perquè pugui respirar millor.
3. Dona-li aigua a petits glops.
4. Treu-li alguna peça de roba.
5. Fes-li aire.
6. Posa-li draps amb aigua fresca al coll, al clatell i al front.
7. Si no es recupera posa-la en la posició lateral de seguretat.
La posició lateral de seguretat és la que apareix a la imatge.

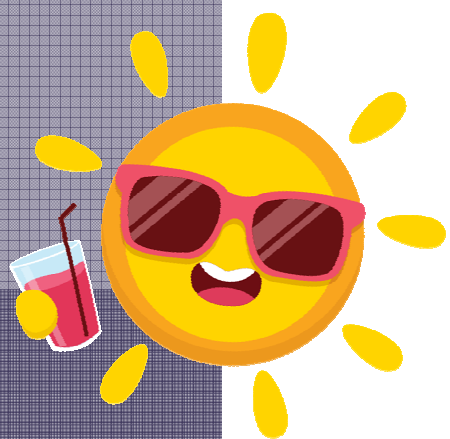


Picades

Què faig si em pica un insecte?

- * Neteja la zona de la picada amb aigua i sabó.
- * Posa gel embolicat amb una tela a la zona de la picada.
- * Ves al metge si tens una reacció al·lèrgica.
- * Els dies després de la picada, comprova que està més vermell, inflat o que et fa més mal. Si és així, ves al metge.





www.fundacioastres.org