



Què puc fer davant els efectes negatius del fred?

Si et trobes malament, mantingues el cos en moviment i intenta resguardar-te mentre demanes ajuda.

Si una persona es troba malament:

- ❄ Vigila les seves constants vitals.
- ❄ Canvia-li la roba si està mullada i abriga-la adequadament.
- ❄ Dóna-li begudes calentes, mai aliments ni begudes estimulants (xocolata, cafè, te, etc.) ni alcohol.
- ❄ Col·loca-li bosses d'aigua calenta, degudament aïllades per prevenir cremades; evita els banys i dutxes calents (impliquen un risc de col·lapse) i no li facis massatges a les extremitats.
- ❄ Trasllada la víctima a un centre hospitalari com més aviat millor.
- ❄ Si està inconscient, aplica els protocols bàsics de primers auxilis per mantenir les constants i demana ajuda mèdica urgentment.

JO EM PROTEGEIXO

Per obtenir més informació, et pots adreçar a:



www.creuroja.org 902 22 22 92

JO EM PROTEGEIXO

Campanya informativa de cara a l'onada de fred



Cada cop més a prop de les persones



Saps que el fred afecta la teva salut?

El fred intens afecta el nostre sistema de control de temperatura, el nostre termòstat intern. Habitualment, quan fa fred, el nostre organisme reacciona provocant que s'estreteixin els vasos sanguinis propers a la pell i produint petites contraccions involuntàries dels músculs (tremolors) per conservar la calor del nostre cos.

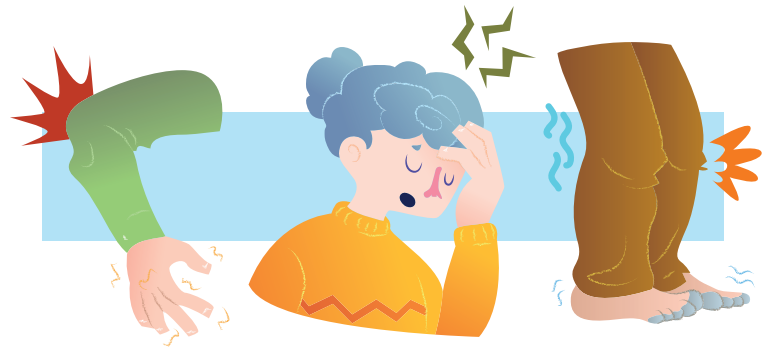
El fred afecta tothom de la mateixa manera?

El fred no afecta tothom de la mateixa manera; algunes persones hi són més vulnerables:

- ❄ Gent gran.
- ❄ Persones amb malalties cròniques o que prenen determinats medicaments de manera continuada (cal consultar el metge o metgessa).
- ❄ Persones amb discapacitats / diversitat funcional.
- ❄ Persones amb baix pes.
- ❄ Nens i nenes petits.
- ❄ Dones embarassades.
- ❄ Persones que presenten addició a l'alcohol.



Igualment, si a més a més del fred, hi ha humitat o vent, s'ingereixen quantitats insuficients d'aliments i begudes, es fan esforços físics intensos, es pateixen lesions com ara contusions i fractures que comportin la immobilització, etc., el nostre organisme ha de fer més esforços per adaptar-se i mantenir la temperatura corporal normal.



Quins efectes immediats pot tenir el fred?

La conseqüència més greu de l'exposició al fred és la hipotèrmia o pèrdua de calor corporal, que, generalment, es manifesta a través dels símptomes següents:

- ❖ Disminució considerable de la temperatura corporal per sota dels 37 °C, que és la temperatura normal.
- ❖ Tremolors, contraccions involuntàries dels músculs.
- ❖ Descoordinació i manca de destresa.
- ❖ Confusió, dificultat de concentració i alteració de la memòria.
- ❖ Disminució o absència de sensibilitat.
- ❖ Dolor als músculs o les articulacions.
- ❖ Rigidesa i rampes.
- ❖ Congelacions locals.

Es poden distingir dos nivells d'hipotèrmia, en funció de la temperatura corporal i dels símptomes:

	Hipotèrmia lleu	Hipotèrmia greu
Pol s	Ràpid	Lent, dèbil, irregular. Es pot aturar
Respiració	Ràpida	Irregular, lenta. Es pot aturar
Pell	Envermellida	Pàl·lida, cianòtica (blavosa), tensa
Pupil·les	Reactives	Arreactives

Protegeix-te del fred!

Els problemes de salut associats a les baixes temperatures es poden evitar amb mesures molt senzilles. Protegeix-te:

Alimentant-te bé i hidratant-te

- ❖ Pren líquids calents i ensucrats en abundància, incloent-hi l'aigua, sempre que no hi hagi cap contraindicació mèdica.
- ❖ Segueix una alimentació variada, amb un alt contingut en greixos i sucres que t'aportin l'energia necessària per combatre el fred (llegums, sopa, etc.), i consumeix fruita diàriament.
- ❖ Evita el consum de begudes alcohòliques, ja que redueixen la vasodilatació perifèrica, augmentant la pèrdua de calor corporal.



Amb la manera de vestir

- ❖ Protegeix les zones del cos més sensibles al fred intens, pel fet de ser les més allunyades del cor, com ara les galtes, el nas, les orelles i els dits de les mans.
- ❖ Fes servir roba lleugera, no ajustada i que transpiri (en lloc de roba ajustada a la pell, utilitza diverses peces de vestir, una a sobre de l'altra, perquè hi circuli l'aire i aquest funcioni com a aïllant).
- ❖ Protegeix el cap, les mans i els peus.
- ❖ Posa't un calçat impermeable, antilliscant, còmode i que no t'estrenyi.
- ❖ En funció de l'activitat que hagis de fer, posa't roba que també et protegeixi del vent i de la pluja.

Organitzant les teves activitats a l'exterior (carrer, camp, etc.)

- ❖ Centralitza les activitats a l'exterior durant les hores en què es registrin les temperatures més elevades, evitant les exposicions prolongades al fred i els canvis bruscos de temperatura.
- ❖ Si has de fer activitats a l'exterior durant les hores de fred, recorda que has de procurar:

- Resguardar-te del fred i la humitat.
- Evitar que entri fred als pulmons.
- Abrigar-te amb roba i calçat adequats, i prendre les precaucions oportunes si hi ha gel.
- Si necessites un bastó per caminar, canvia la peça plàstica de l'extrem inferior per prevenir les relliscades i les caigudes.
- Prendre líquids calents i ensucrats, evitant les begudes alcohòliques.
- Romandre en moviment, però evitant fer exercicis físics excessius (perquè el fred perjudica la circulació sanguínia).
- Evitar transitar per zones ombrívols, congelades, etc.



- ❖ Assegura't que les estufes (elèctriques, de gas, etc.) funcionin correctament, mantingues-les allunyades dels teixits o elements inflamables i apaga-les durant la nit.
- ❖ Evita que l'habitació es ressequi en excés; posa-hi algun recipient amb aigua.

Durant els viatges

- ❖ Viatja en transport públic o, si ho fas en cotxe, fes-ho en companyia.
- ❖ Informa't de la situació meteorològica i de l'estat de les carreteres, com també dels punts per descansar o refugis.
- ❖ Evita, en la mesura en què sigui possible, viatjar en condicions meteorològiques adverses.
- ❖ Revisa el vehicle prèviament, assegurant-te que tot funcioni adequadament (pneumàtics, frens, llums, etc.) i d'altres aspectes bàsics com ara que el dipòsit estigui ple, les cadenes i la bateria del mòbil carregada.
- ❖ Utilitza la calefacció, però obre les finestres periòdicament (cada 1 o 2 hores, aproximadament) per ventilar l'interior durant uns segons.
- ❖ Presta una atenció especial als canvis bruscos de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle, abaixant progressivament la temperatura de l'interior.
- ❖ Quan facis un viatge llarg, descansa, i porta líquids ensucrats i calents.
- ❖ No deixis mai els nens/nenes ni les persones grans a l'interior d'un vehicle tancat.

I si prens medicaments habitualment

- ❖ Continua prenent els teus medicaments i evita automedicar-te; en cas de dubte, recorre al teu personal mèdic de referència.
- ❖ Consulta amb el teu metge o metgessa les mesures suplementàries que has d'adoptar.

