

CATÀSTROFES METEOROLÒGIQUES

Cal que us mantingueu informats de les previsions del temps i de les instruccions de les autoritats.

Baixes temperatures

- Eviteu els canvis sobtats de temperatura.
- En dies d'onada de fred, sempre que sigui possible, eviteu que surtin al carrer els nadons, la gent gran i les persones que pateixin malalties respiratòries. Si cal que surtin a l'exterior, que sigui el temps estrictament necessari.
- Vestiu-vos amb roba i calçat adequats.
- Protegiu-vos la cara i el cap. Tingueu a mà guants, bufanda i alguna peça de roba per cobrir-vos el cap. No oblideu protegiu-vos el nas.
- Si esteu mullats, canvieu-vos al més aviat possible.
- Eviteu l'entrada directa d'aire fred als pulmons.
- Hidrateu-vos i mengeu.
- Mantingueu-vos en moviment permanent i regular, com caminar produeix energia i calor.

Altes temperatures

- Durant el dia mantingueu les finestres tancades, les persianes baixades.
- No deixeu mai als nens, persones grans o mascotes al cotxe tancades i de viatge atureu-vos de tant en tant per refrescar-vos i descansar.
- Beveu sovint aigua.
- Utilitzeu roba lleugera i si esteu al sol cobriu-vos el cap.
- Eviteu menjar calent i amb moltes calories.
- Eviteu fer activitats físiques a l'hora de calor.

Fortes ventades

- No pugeu a llocs alts exposats al vent.
- Disposeu d'un enllumenat d'emergència.
- Quedeu-vos a l'interior, fixeiu objectes successibles al vent.
- Vigileu amb el mobiliari urbà.
- No toqueu fils elèctrics caiguts.
- Allunyeu-vos de arbres o coses que puguin caure.