

Consells per a onades de fred

Tingueu en compte els consells següents:

- Cal que us mantingueu informats de les previsions del temps i de les instruccions que donin les autoritats.
- Eviteu els canvis sobtats de temperatura, sobretot pel que fa als nens, a les persones grans i als qui pateixen alguna malaltia de tipus respiratori.
- En dies d'onada de fred, sempre que sigui possible, eviteu que surtin al carrer els nadons, la gent gran i aquells que pateixin malalties respiratòries. Si cal que surtin a l'exterior, que sigui el temps estrictament necessari i que evitin els espais oberts exposats al fred i estar-se gaire temps sense moure's.
- Vestiu-vos amb roba i calçat adequat per a temperatures baixes. Eviteu portar peces ajustades i poseu-vos diverses capes, cosa que us permetrà mantenir la calor corporal durant més temps.
- Protegiu-vos la cara i el cap. Tingueu a mà guants, bufanda i alguna peça de roba per cobrir-vos el cap. Eviteu l'entrada d'aire fred directa als pulmons. Eviteu ingerir alcohol: pot donar una falsa sensació de calor.
- Adeqüeu al fred l'activitat professional, esportiva i de lleure a l'exterior. Eviteu fer esforços físics intensos a l'exterior: es corre el perill de patir una lesió.
- Estigueu atents als vostres familiars o veïns que es trobin en situació de vulnerabilitat, especialment gent gran, perquè es protegeixin dels efectes del fred.

Si sou a casa:

- Tingueu preparat un transistor, piles de recanvi, llanternes, aliments calòrics, combustible de calefacció i una farmaciola.
- Cal que disposeu d'una reserva mínima de medicaments per a la gent gran i els malalts crònics i de tipus respiratori.
- Davant d'un avís de baixada extrema de les temperatures, si viviu en zones aïllades o fora dels nuclis urbans, mantingueu un rajolí d'aigua corrent a les aixetes per evitar que les canonades es congelin i protegiu amb draps la clau de pas de l'aigua. També podeu disposar d'una reserva mínima d'aigua o líquid per si el subministrament queda afectat.
- No utilitzeu espelmes. Si és l'única alternativa, poseu-les en espalmatòries perquè no es tombin. Recordeu sempre d'apagar-les abans d'anar a dormir o en sortir de casa i eviteu que els nens les manipulin.
- Si disposeu de reg automàtic tanqueu-lo i eviteu totes les activitats que puguin comportar mullar els carrers, com regar o fregar.

Vigileu amb els aparells de calefacció:

Les calderes i els aparells de combustió que s'utilitzen per a la calefacció poden convertir-se en un element de risc si no estan en bon estat o no se'n fa un bon ús. Cal evitar la mala combustió. Per aquest motiu, seguiu els consells següents:

- Quan reviseu l'aïllament de finestres i portes de l'exterior, no tapeu les reixes ni els conductes ni els punts de ventilació de gas o combustió: serveixen per garantir una bona combustió i alhora per evitar l'acumulació de gasos.
- Per tal d'evitar la intoxicació, assegureu-vos de ventilar el menjador o les habitacions tancades si utilitzeu un escalfador o una estufa amb foc obert o qualsevol altre element de calefacció.
- Ventileu cada dia durant uns minuts els locals, els habitatges o les habitacions, per garantir l'entrada d'oxigen i aire net.
- No feu servir els aparells de calefacció si fan una olor estranya en connectar-los o no semblen en bon estat.
- Renoveu o feu revisar els aparells molt antics o quan noteu que no funcionen correctament.
- Reviseu l'estat de la calefacció, de les calderes, de les estufes i, en general, dels elements de combustió.
- Recordeu que cal complir els períodes de revisió i manteniment de calderes que estableix la normativa.
- Mantingueu els nens allunyats de les estufes, dels brasers i de les xemeneies. No deixeu encenedors al seu abast.
- No acosteu les estufes, els brasers, etc. a les cortines, als mobles i, especialment, als llits o matalassos. Tampoc eixugueu la roba o altres objectes sobre l'estufa, el braser o la cuina de llenya, ja que podríeu provocar un incendi. No els cobriu amb cap objecte.

En cas d'urgència:

- Si sou en una habitació amb una estufa de llenya, carbó o gas, un braser o una caldera i noteu símptomes de mareig, obriu alguna porta o finestra i ventileu immediatament.
- Truqueu sempre al 112 si us trobeu malament o penseu que patiu una intoxicació per mala combustió o si trobeu algú inconscient en arribar al domicili.

Si heu d'agafar el vehicle:

- Feu-ho només si és imprescindible i eviteu desplaçar-vos de nit. Consulteu prèviament la informació meteorològica i l'estat del trànsit i seguiu els consells del Servei Català de Trànsit.

- Reviseu els pneumàtics, el líquid anticongelant, l'estat de les bateries, els llums i els frens.
- Disposeu de cadenes al vehicle i assegureu-vos que les sabeu col·locar.
- Si viviu o us desplaçeu a zones de muntanya, feu servir pneumàtics d'hivern.
- Heu de portar el dipòsit de la gasolina ple, les cadenes del cotxe, roba d'abric, un telèfon mòbil carregat i el carregador, aigua i aliments energètics.
- A dins del cotxe, si teniu la calefacció engegada, deixeu una finestra entreoberta per renovar l'aire.
- Quan sortiu del cotxe aneu amb molt de compte amb possibles relliscades si hi ha plaques de gel o neu. Les plaques de gel acostumen a trobar-se a les zones més ombrívols de les carreteres.

Informe-vos sobre les previsions meteorològiques, sobre l'estat de la xarxa viària i les rutes que cal seguir:

- [Servei Català de Trànsit](#)
- [Servei Meteorològic de Catalunya \(SMC\)](#)
- [Agència Estatal de Meteorología \(AEMET\)](#)
- [012 Atenció Ciutadana](#)
- Ràdio i altres mitjans de comunicació