

# AJUNTAMENT DE LA PALMA DE CERVELLÓ

## Recomanacions davant el risc d'onades de fred

### Consells a tenir en compte:

- Cal que us mantingueu informats de les previsions del temps i de les instruccions que donin les autoritats. Si us heu de desplaçar, consulteu l'estat de la xarxa viària i les rutes a seguir.
- 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.
- 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.
- Estigueu atents als vostres familiars o veïns que es trobin en situació de vulnerabilitat, especialment gent gran, perquè es protegeixin dels efectes del fred.

### 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.
- Si disposeu de reg automàtic tanqueu-lo i eviteu totes les activitats que puguin comportar mullar els carrers, com regar o fregar.

### 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:

- Si utilitzeu un escalfador o una estufa amb foc obert o qualsevol altre element de calefacció, per tal d'evitar la intoxicació i garantir l'entrada d'aire net, ventileu cada dia durant uns minuts.
- Si un aparell no funciona be o fa olor estranya no el feu servir.
- No acosteu les estufes, els brasers, etc. a les cortines, als mobles i, especialment, als llits o matalassos. Mai eixugueu la roba o altres objectes a sobre, ja que podríeu provocar un incendi. No els cobriu amb cap objecte.

### En quan al vehicle:

- Feu-ho només si és imprescindible i eviteu desplaçar-vos de nit.
- Porteu el dipòsit de combustible ple i cadenes, assegureu-vos que les sabeu col·locar.
- Reviseu els pneumàtics, el líquid anticongelant, l'estat de les bateries, els llums i els frens.
- Si viviu o us desplaceu a zones de muntanya, feu servir pneumàtics d'hivern.
- Conduint aneu amb compte amb les plaques de gel que poden fer rrelliscar el cotxe. Les plaques de gel acostumen a trobar-se a les zones més ombrívols de les carreteres.

### En cas d'urgència:

- Si sou en una habitació amb una estufa de llenya, carbó o gas, un brasero o una caldera i noteu símptomes de mareig, obriu alguna porta o finestra i ventileu immediatament.
- Truqueu sempre al **112** o al telèfon de la **Polícia Local 639 386 163** si us trobeu malament o penseu que patiu una intoxicació per mala combustió o si trobeu algú inconscient en arribar al domicili.

Recordeu, en cas d'emergència truqueu al

