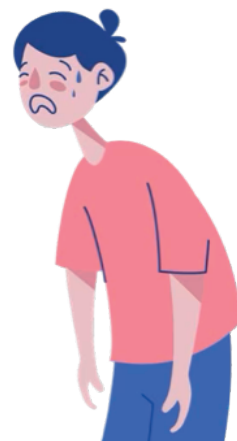




Com Afecten les Altes Temperatures a la Salut en la Comunitat Valenciana?



Les altes temperatures són un desafiament recurrent a la Comunitat Valenciana a causa del seu clima mediterrani. Durant els mesos més càlids, la intensa calor pot afectar directament la salut de la població.

Les onades de calor augmenten el risc de problemes de salut, com a colps de calor, deshidratació i agreujament de malalties cròniques. Les persones més vulnerables són els xiquets, els majors i els qui patixen malalties cardiovasculars o respiratòries.

La calor extrema provoca nits tropicals, en les quals la temperatura no descendix dels 20 °C. Això dificulta el descans, causant fatiga i afectant el benestar general.



**TELÈFON
D'EMERGÈNCIES**
COMUNITAT VALENCIANA

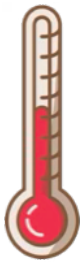
112

COM AFECTA A LA SALUT

EXTREMS DE TEMPERATURA



ONADES DE CALOR



**Impactes en la
salut humana**

**Problemes
respiratoris i
cardiovasculars**

**Colps de calor
i deshidratació**



**Augment de les
hospitalitzacions i
morts**

SÍMPTOMES D'UN COLP DE CALOR



**MAREJOS I
NÀUSEES**

**DOLOR DE
CAP**



**POLS
ACCELERAT**

**TEMPERATURA
ELEVADA**



GRUPS DE RISC

**Persones de la
tercera edat**

**Persones que
treballen en
l'exterior**

**Persones
amb malalties
cròniques**

Embarassades

**Xiquets/es de
0 a 5 anys**



RECOMANACIONS



Evita l'exposició al sol
en les hores centrals
del dia



Hidrata't
amb
freqüència



Busca llocs
d'ombra, frescos i
ventilats



Cobreix-te el cap
amb gorres
o barrets

**Davant un colp de calor
tracta d'aconseguir ajuda
mèdica o telefona al 112**

