



SALUT | Redacció | Actualitzat el 07/07/2020 a les 07:00

## Un estiu per protegir-te del sol... i de la Covid-19



Aquest estiu, els **efectes de la Covid-19 condicionen els nostres hàbits de vida**. Tot i l'evolució favorable de la pandèmia, la represa de la normalitat implica un augment del contacte social, i per tant, un increment del risc de propagació del virus. En aquest context, les mesures d'higiene i seguretat, així com la detecció precoç dels casos positius, la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets són fonamentals per tallar la cadena de transmissió i evitar rebrots.

[noitext]

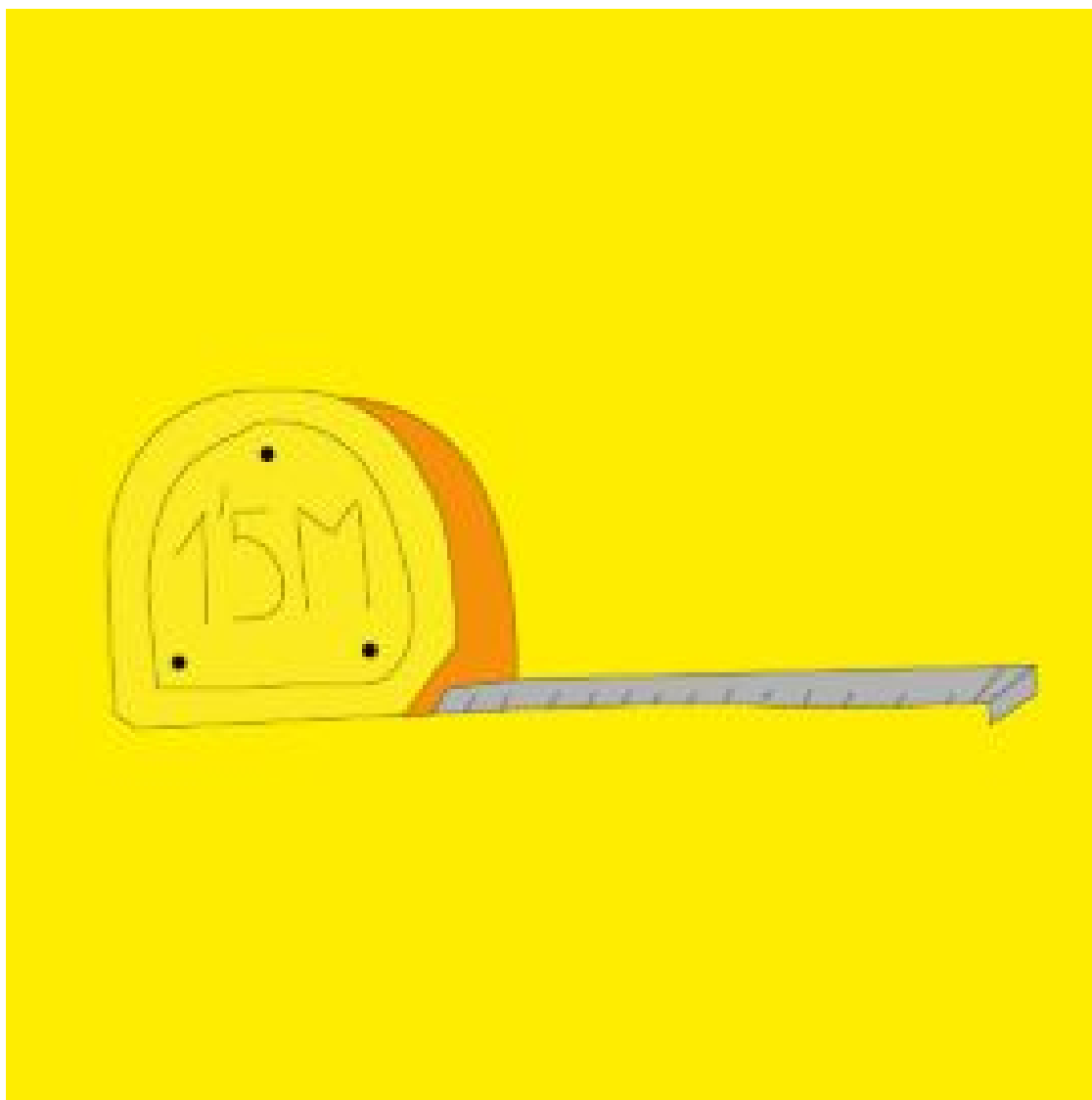
*Les mesures d'higiene i seguretat, així com la detecció precoç de les persones amb Covid-19 i la ràpida identificació i l'aïllament dels contactes estrets són fonamentals per tallar la cadena de transmissió i evitar rebrots*

En paral·lel, **les altes temperatures poden tenir efectes perjudicials en la nostra salut**. Per evitar cops de calor, cal aplicar mesures de prevenció dins i fora de casa, com hidratar-se freqüentment, refrescar l'ambient i evitar l'exposició directa al sol les hores de més calor.



### Evitem els rebrots

El pitjor de la pandèmia ha passat, però el virus segueix entre nosaltres i no es pot abaixar la guàrdia. Aquest estiu evitem els rebrots entre tots i totes.



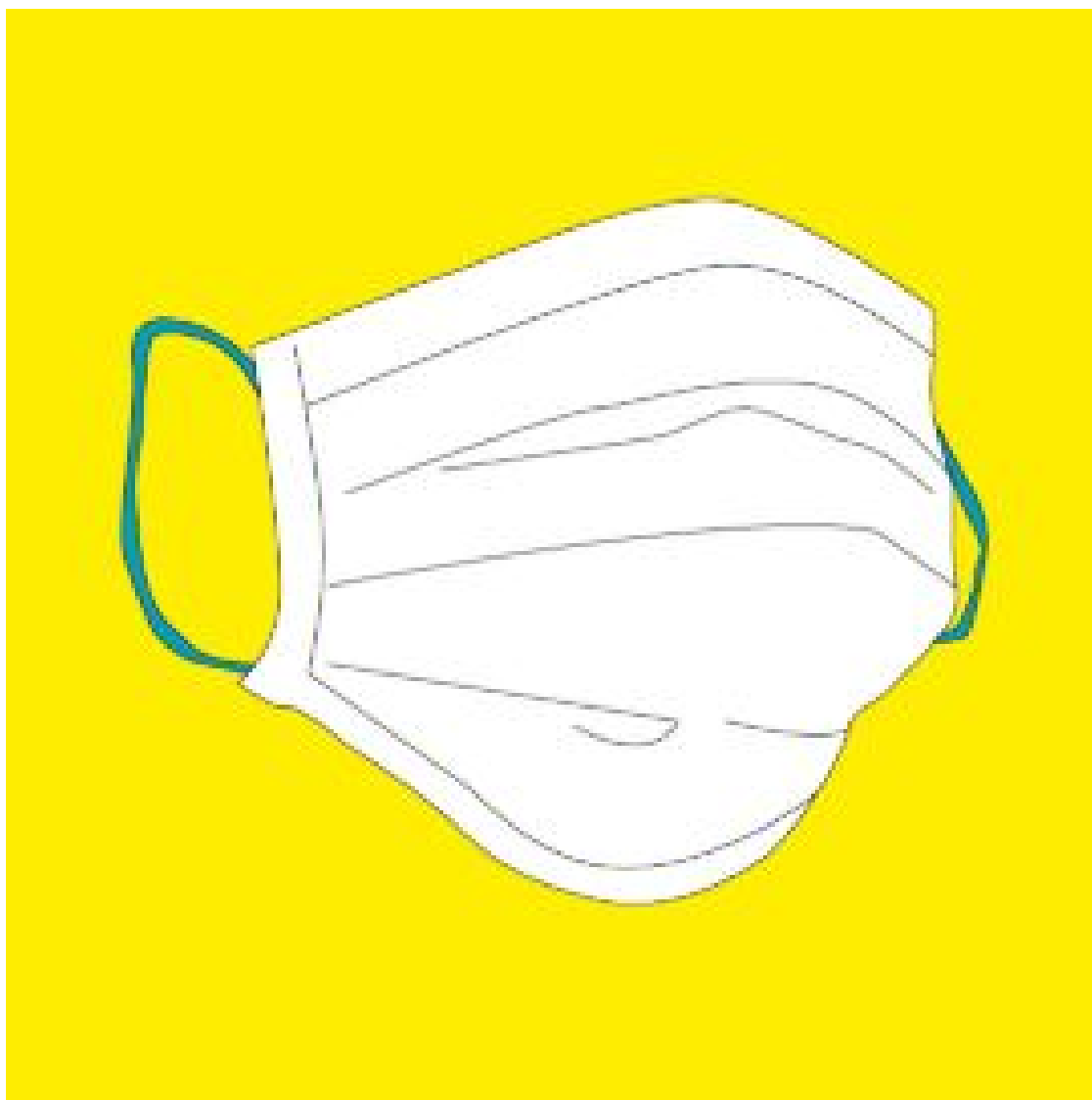
### **Respecta la distància de seguretat**

**Mantenir la distància d'un metre i mig** amb les persones amb qui no convivim, encara que siguin familiars o amics, és una de les mesures més efectives per evitar la transmissió de la Covid-19. És important deixar les abraçades i els petons per més endavant i evitar espais concorreguts on sigui difícil mantenir la distància interpersonal i on es puguin produir aglomeracions.



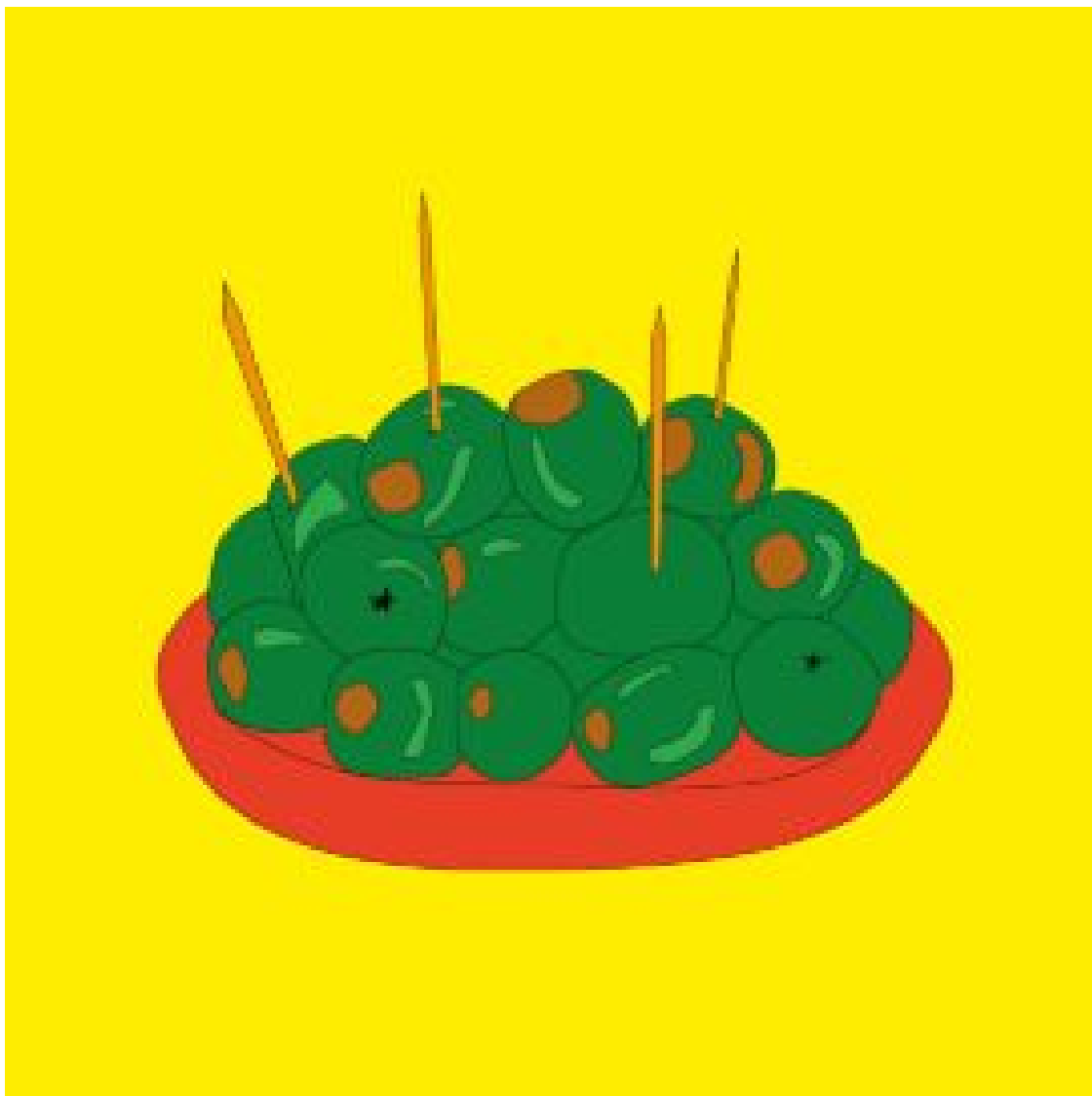
### Renta't les mans

El SARS-CoV-2 és un dels milers de microbis imperceptibles per l'ull humà que es van recollint de l'entorn: a casa, a l'escola, a la feina, al jardí, d'animals, mascotes, aliments... **Rentar-se les mans freqüentment** contribueix a eliminar-los i evitar que es propaguin. Per això, és important fer-ho diverses vegades al dia, encara que estiguin netes.



### **Posa't la mascareta**

La mascareta s'ha convertit en un **element imprescindible a l'hora de sortir de casa** per tots els majors de 6 anys, sempre i quan no sigui possible mantenir la distància de seguretat interpersonal recomanada. Perquè sigui efectiva, cal fer-ne un ús correcte i aplicar igualment les mesures de prevenció bàsiques, com el rentat freqüent de mans i la distància entre persones.



### **No comparteix estris, ni beguda ni menjars**

També és important **no compartir estris, beguda o menjar** amb persones amb qui no convivim, encara que siguin familiars o amics. El coronavirus es manté durant un temps a la superfície d'alguns objectes, i per tant, els transforma en font de contagi. Si tenim símptomes, com febre, tos, falta d'aire, malestar general, diarrees i vòmits, hem de contactar amb el nostre CAP o amb el 061/Salut Respon.



### **Per un estiu fresc**

L'estiu és temps de platja, piscines, terrasses... i de calor, molta calor. La pujada de temperatures pot ser insuportable a l'estiu, però seguir alguns consells ens pot ajudar a fer-hi front.



### Hidrata't

**Cal beure molta aigua**, encara que no tinguem set, mullar-nos sovint i vestir roba àmplia, còmoda i clara. També és important mantenir la llar fresca i aïllar-la de la calor exterior, amb aparells de refrigeració i abaixant les persianes on toca el sol durant el dia.



### Utilitza crema solar

El sol és una font de salut i benestar, però la sobreexposició a la seva radiació pot comportar riscos greus. Per això, és important **fer servir crema solar amb un filtre adequat** al nostre tipus de pell. Altres mesures que ens poden protegir són: començar a prendre'l de forma gradual i evitar l'exposició a les hores de màxima intensitat, és a dir, entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda.



### Evita la calor

És important **identificar els símptomes del cop de calor**. Si algú té malestar, mal de cap, mareig, la pell calenta i no suada, la respiració i la freqüència cardíaca accelerades i confusió o irritabilitat, cal actuar amb rapidesa. Hem d'allunyar la persona de la font de calor, reduir la temperatura de l'entorn i obrir les finestres o engegar un ventilador. Cal treure-li l'excés de roba, mullar-la i trucar al 112.



---

### **Més informació**

Tota la informació sobre com prevenir la calor i la Covid-19 **al web [canalsalut.gencat.cat](https://canalsalut.gencat.cat)**.

.identar-1{width:50px; font-size:40px;}

[suportGeneralitat]