

# SI TENS MÉS DE 65 ANYS PROTEGEIX-TE DEL FRED



Amb la col·laboració de:



[www.creuroja.org](http://www.creuroja.org) 902 22 22 92

## Campanya Onada de Fred

Prevenir és viure

Humanitat Imparcialitat Neutralitat Independència Voluntariat Unitat Universalitat

Cada cop més a prop de les persones



## Onada de Fred

Cada any el fred intens i la baixada de temperatures posen en risc la salut de moltes persones. És recomanable prendre mesures preventives i actuar en els períodes de temps en que la salut pot veure's afectada per les onades de molt fred.

## AL CARRER

- **Consulteu** la previsió del temps.
- **Eviteu sortir de casa** si no és estrictament necessari.
- Si heu de sortir, **abrigueu-vos bé**, sobre tot la cara i el cap.



## L'ALIMENTACIÓ

- **Feu menjars calents**, com llegums i sopes. Aporten energia i sensació de calor.
- **Eviteu les begudes alcohòliques i amb cafeïna.**

## A CASA

- Feu un **ús correcte** dels sistemes de calefacció.
- Feu una **revisió de manteniment anual** de les calderes, estufes i brasers abans d'utilitzar-les.
- **Ventileu** cada dia **les habitacions**. Amb 10 minuts és suficient.

### Si utilitzeu estufes elèctriques

- Desconnecteu els aparells elèctrics que no siguin necessaris.

### Si utilitzeu estufes de gas o brasers

- **No** poseu mai les **estufes a prop de les cortines**.
- **No** poseu **roba per assecar** a prop de les estufes.
- **No** poseu les estufes **sota la taula**.
- Eviteu l'ús d'aquests aparells en llocs sense ventilació.

