



Quan practiques esport a l'estiu cal prendre precaució per evitar els **efectes d'una deshidratació**, i fins i tot els **d'un cop de calor**:

- Evita practicar exercici físic durant les hores de més calor.
- Hidrata't, encara que no tingues set, beu abundant aigua a temperatura ambient.
- Utilitza roba adequada, calçat còmode i protegeix-te la pell del sol. No t'oblides de la gorra.
- I si fas exercici amb amics, **recorda**:



1. Guarda la distància de seguretat 1,5 - 2 m.



2. Utilitza mascareta sempre que no es puga assegurar la distància de seguretat.



3. Extrema la higiene de mans, utilitza gel hidroalcohòlic a l'inici i al final de l'exercici.



4. Porta una botella d'aigua individual.



5. No compartiu objectes personals (mòbils, pals per caminar, botella d'aigua...).

Estiu, Salut i Covid-19



L'estiu és un bon moment per cuidar de la teua salut, així que he pensat amb tu per a donar-te estos consells:

- _____

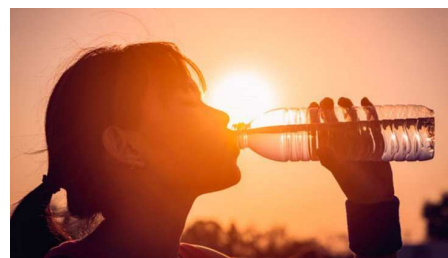


Fes cura de l'alimentació

- En els menjars (desdejni, esmorzar, dinar, berenar, sopar i/o rессopó): consumeix **pa** (millor si és **integral**) en el desdejuni, el esmorzar i berenar, i **llegums** o **pasta** o **arròs** o **creïlla** en el dinar i sopar.
- Consumeix **llet i derivats** (iogurt i formatge): **3 a 5 vegades al dia**. La llet de soja o d'avena no són una bona font de calci i no perteneixen a aquest grup.
- Pren **5 racions** al dia **d'aliments frescos: fruita o ensalada**, de temporada i de proximitat.
- Utilitza **2 racions de verdura** per a elaborar el dinar i el sopar.
- Consumeix **proteïnes animals** (ous, peix, carn) **1 vegada al dia** en una quantitat de 100 -125 g.
- Pren **oli d'oliva**: 6 –8 cullerades/dia (30-40 ml/dia).
- Pren tots els dies de 15-30 gr de fruits secs (nous, ametlles, pistatxos...) i/o xocolata negra.
- **Exposa** els braços i les cames al **sol 10 minuts al dia** abans d'aplicar-te la protecció solar. Evita les hores centrals del dia.
- **Evita les begudes ensucrades, amb gas i l'alcohol.**
- **Evita** el sucre, la brixeria, el fiambre i l'embotit, i els **aliments ultraprocesats**.

Estiu, Salut i covid-19

- Utilitza **roba de cotó**, lli, etc. Els **colors clars** sempre donen menys calor.
- **Beu abundant aigua** per hidratar-te de forma constant, i en cas d'exposició augmenta la quantitat. No esperes a tindre set.
- **Vigila** qualsevol canvi en el color, forma i tamany de les **pigues**.



Segueix actiu encara que faça calor Fes exercici amb precaució

És important estar actiu tots els dies per millorar la forma física i mantindre un pes acceptable, per tal d'aconseguir-ho **trenca el sedentarisme** :

- No passes molt de temps assentat en casa, planifica rutines (arregla la casa, prepara menjars, descansa, llig, etc.) .
- Limita el temps davant d'una pantalla (TV, mòbil, ordinador, etc).
- També pots fer exercicis en casa: de flexibilitat, d'enfortiment muscular, d'equilibri i coordinació.



Protegeix-te del sol, encara que estiga ennuvolat

Aprofita el bon temps per eixir i realitzar activitats a l'aire lliure. Disfruta de l'estiu amb seguretat:

- Utilitza DIÀRIAMENT **factor de protecció (FP) total**, adequat al teu tipus de pell i que protegisca contra la radiació UVB i UVA. Posa-te-la mitja hora abans d'exposar-te al sol i **repetix l'aplicació cada 2-3 hores i després de banyar-te**.
- No oblidés aplicar FP en la cara, muscles, coll, escot, orelles, mans, braços i pels peus. Protegeix-te també els llavis.
- **Evita l'exposició** al sol entre les **12-17 hores**. La sobreexposició és una gran amenaça per la teua salut.
- Utilitza **ulleres de sol**, és important protegir els ulls de la radiació solar.
- No t'oblidés de la **gorra, un barret o mocador**, el cap també necessita protecció.

- **Cuina al forn, vapor, bollit etc.**, evita abusar del fregit i/o la planxa.
- Assegura una bona **hidratació** a base d'aigua de l'aixeta, caldo, infusions i gaspatxo.

Si segueixes aquestes recomanacions no necessites cap suplement nutricional.

Si necessites menjar amb textura triturada pot ser no cobreixes les teues necessitats, comenta-ho en el teu Centre de Salut.

Algunes normes d'higiene d'aliments:

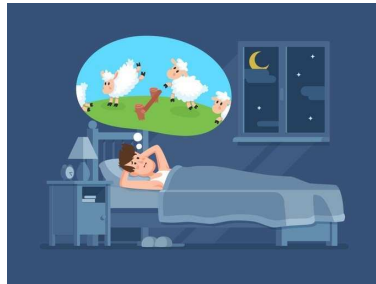
1. **Els aliments que es mengen crus:** ensalades i fruites amb pell, **han de rentar-se amb aigua**. Millor posar-los en un recipient net que deixar-los en la pila que podria estar bruta.
2. **Els aliments no poden descongelar-se sobre el banc**, han de descongelar-se dins de la nevera i s'han de rebutjar als 5 dies. **Un descongelat no es pot tornar a congelar**.
3. Quan preparem un plat i el seu consum no siga immediat, cal guardar-ho dins de la nevera com més prompte millor, canviant-ho a un recipient fred. **No ha de deixar-se refredar en el banc**.



4. Abans de la COVID i DURANT la COVID i DESPRÉS de la COVID: **rentat continu de mans i de superfícies i utensilis de la cuina.**

Les esponges de fregar, han de llavar-se amb lleixiu tots els dies i també els draps on s'escorren els trastos quan es freguen o els que s'han utilitzat per a assecar-los .

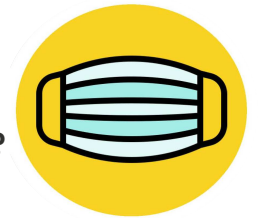
Cuida el teu descans



Dorm 7 hores al dia: l'acte de dormir serveix perquè el nostre cos descanse, és molt útil perquè el nostre cervell module algunes de les seues funcions.

Existeix relació entre dormir malament i desenvolupar pensaments negatius, per la qual cosa hi haurà una influència directa entre descans i salut emocional.

L'activitat física, un entorn silenciós i tranquil i trobar-se emocionalment bé, són la base per a planificar un millor descans.



¿Com has d'utilitzar correctament la mascareta?

- **Posa't la mascareta**, és obligatori en espais públics a l'aire lliure i en espais tancats, i recomanable en espais privats quan no pugues assegurar la distància de seguretat amb persones no convivents.
- **Renta't les mans** o utilitza solució hidroalcohòlica **abans** de posar-te-la.
- Durant tot el temps aquesta **ha de cobrir el nas, la boca i el mentó**.
- **Evita tocar-te la mascareta** quan la portes posada.
- Per qüestions de comoditat i higiene, es recomana no utilitzar la mascareta durant més de **4 hores**. No reutilitzes la mascareta a no ser que indique que és reutilitzable.
- **Per a llevar-te la mascareta** fes-ho per darrere, sense tocar la part frontal, rebutja-la en una escombrera tancada i renta't les mans.
- Les mascaretes reutilitzables s'han de llavar conforme les instruccions del fabricant.

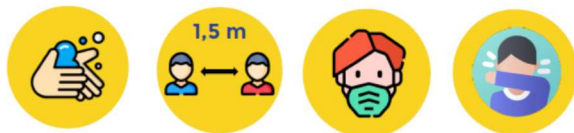


No et relaxes, la covid-19 segueix ací

No abaixes la guàrdia, protegeix-te i protegeix els demés.

Què pots fer?

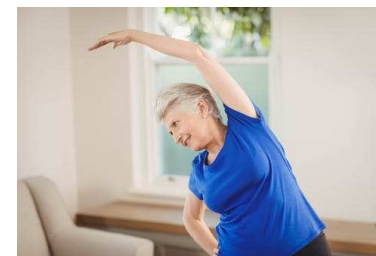
- **Renta't les mans** freqüentment i meticulosa amb aigua i sabó durant 40-60 segons, quan no siga possible utilitza solucions hidroalcohòliques.
- Guarda la **distància de seguretat** interpersonal d'almenys 1,5 metres.
- Utilitza la **mascareta higiènica** quan no siga possible garantir la distància de seguretat.
- **Evita tocar-te els ulls, el nas i la boca** amb les mans, ja que les mans faciliten la transmissió.
- En **tossir o esternudar**, cobreix-te la boca i el nas amb el colze flexionat.
- **Neteja** amb regularitat les **superfícies** que més es toquen.
- Utilitza **mocadors d'un sol ús** per a eliminar secrecions respiratòries i tira'ls després del seu ús.
- **Si presentes símptomes**, aïlla't a la teua habitació i consulta els serveis sanitaris.
- Fes servir les **escombreres** per eliminar els residus derivats de la teua protecció, mascaretes, guants, mocadors, etc.



Consells i recomanacions:



- Segueix un horari regular a l'hora d'anar a dormir i d'alçar-te.
- Únicament estigues al llit el temps dedicat a dormir.
- Estableix uns hàbits relaxants abans d'anar al llit, com llegir o escoltar música suau. Evita l'ús de dispositius electrònics.
- Fes activitat física diàriament: t'ajudarà a descansar millor. Evita-la durant les hores prèvies al moment d'anar a dormir.
- Limita les sestres durant el dia.
- Redueix al màxim el consum de substàncies estimulants (cafè, te, refrescos amb cafeïna, aliments amb molt de sucre, etc.). L'alcohol i el tabac també poden afectar el descans nocturn.
- Evita els menjars abundants o pesats a última hora del dia.
- Dorm en un entorn saludable amb unes condicions ambientals adequades (llum, temperatura, soroll, etc.).
- Utilitza l'habitació només per dormir i evita fer activitats com llegir, parlar per telèfon o veure la televisió.



Picades d'insecte



La majoria dels casos es poden tractar fàcilment a casa.

Si eres **al·lèrgic**, tens dificultat per a respirar, vòmits, palpitations al pit, mareig o esvaïment, llavors s'ha d'avisar al servei d'urgències (112) i si escau iniciar les maniobres de reanimació cardiorespiratòria.

Si tens una **reacció local exagerada**, picades als ulls o la gola, presents febra o empitjorament de la zona, aleshores has d'acudir al Centre de Salut o consultar el teu metge/infermer de família.

Què pots fer?

- **Retira l'insecte.** Si t'ha picat una abella cal verificar si persisteix l'agulló i retirar-lo (no utilitzes pinces ja que pots estrènyer el sac del verí i augmentar-ne la quantitat). En cas d'una caparra cal traure-la sencera (ací sí pots fer servir unes pinces).

- **Neteja la picada** amb aigua i sabó.
- Aplica **fred local** (gel embolicat en un tros de tela o draps amb aigua freda sobre la picada durant 10 minuts i repeteix segons necessitat), redueix el dolor.
- No tapes la zona ni apliques embenat o torniquet.
- Pots prendre algun medicament oral per a alleujar el dolor si és necessari com el que prens habitualment (paracetamol, antiinflamatori, etc).
- Si la inflor és intensa, eleva l'extremitat i deixa-la en repòs, retira anells, rellotge, joies, etc., ajuda a reduir la inflamació.
- **Procura no rascar-te la zona**, pots empitjorar la lesió i a més la picor augmenta amb el rascat.
- No utilitzes pel teu compte pomades amb antihistamínics, poden produir erupcions en la pell després de l'exposició directa a la llum solar així com reaccions locals d'hipersensibilitat.

