

Protecció Civil incideix recorda que l'adopció de mesures preventives é imprescindible per a les persones amb més risc de rebre les incidències de la calor:

- persones majors de 75 anys
- nadons
- persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat
- els que realitzen una activitat física intensa
- els que han de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals)
- persones amb hipertensió arterial, diabetis, malalties cardiovasculars, malalties respiratòries (MPOC, bronquitis), renals, Parkinson, Alzheimer, obesitat o altres malalties de cròniques
- persones que prenen una medicació especial (tranquil·litzants, antidepressius, psicòtrops o diürètics)
- persones amb problemes mentals i de conducta deguts a l'ús de substàncies psicoactives o alcohol

Cal recordar els consells bàsics davant una onada de calor: d'hidratar-se adequadament, evitar el sol directe a les hores de màxima insolació i mantenir contacte amb familiars o amics en situació de vulnerabilitat que visquin sols per comprovar que estiguin bé.

Calor intensa entre dijous i dissabte

El Servei Meteorològic de Catalunya informa que una depressió situada al nord-oest de la Península Ibèrica afavorirà l'advecció d'una massa d'aire molt càlid, procedent del nord d'Àfrica, i donarà lloc a una notable pujada de la temperatura a partir de dijous.

Es preveu que els valors més alts s'assoleixin entre divendres i dissabte. La predicció indica que s'arribaran a valors màxims d'entre 33 i 39 °C a Ponent i Terres de l'Ebre (puntualment per sobre), entre 32 i 37 °C a la resta de l'interior i al Prelitoral, i entre 29 i 34 °C al litoral.

Malgrat que la calor encara serà acusada, a partir de diumenge es començarà a retirar la massa d'aire càlid i durant l'inici de la setmana vinent la temperatura tendirà a davallar.

[Consells de protecció civil per l'onada de calor](#)

[Informació sobre el cop de calor](#)

[Informació sobre la hidratació en la gent gran](#)