



Societat | | Actualitzat el 21/07/2021 a les 19:45

Avís de situació de risc per calor a Rubí aquest dijous

Afectarà a tota la franja central de Catalunya

El **Centre de Coordinació Operativa de Catalunya (CECAT)** ha emès un **avís de situació de risc per calor** davant les altes temperatures que es podrien registrar aquest dijous, 22 de juliol, segons les previsions del **Servei Meteorològic de Catalunya**.

? Avís CALOR ? per ? dijous i divendres.

? Dijous la temperatura tocarà sostre a Ponent

? Divendres ho farà a les comarques de Girona. [pic.twitter.com/nYrJCsmEkt](https://t.co/nYrJCsmEkt)
(<https://t.co/nYrJCsmEkt>)

? Meteocat (@meteocat) July 21, 2021
(https://twitter.com/meteocat/status/1417823489298468867?ref_src=twsrc%5Etfw)

Així, es preveu que se superi la temperatura màxima extrema a les comarques de la **franja central de Catalunya**.

Davant d'aquestes previsions, l'**Ajuntament de Rubí** recorda alguns **consells d'autoprotecció** contra la calor. Tancar les persianes de les finestres on toca directament el sol durant el dia i obrir-les per refrescar la casa durant la nit, estar a les estances més fresques de la llar, refrescar-se sovint amb dutxes o tovalloles molles són algunes de les recomanacions per quan s'és **a casa**. També s'aconsella evitar menjars molt calents o que aportin moltes calories.

A l'**aire lliure**, s'aconsella dur gorra o barret i vestir roba lleugera i de colors clars, caminar per l'ombra i descansar en llocs frescos - si cal, llocs tancats climatitzats -, mullar-se la cara, portar aigua i beure'n sovint, i limitar l'activitat física durant les hores de més calor.

Pel que fa a la **mobilitat en cotxe**, cal vigilar durant els trajectes que es facin a les hores de més sol, i no deixar-hi mai infants o persones fràgils amb les finestres tancades.