



Ajuntament de Lleida

Pla d'actuacions per prevenir els efectes d'una onada de calor sobre la salut al municipi de Lleida (POCSMLL)

L'Ajuntament de Lleida activa la Fase 2 del Pla d'actuacions per prevenir els efectes d'una onada de calor sobre la salut al municipi de Lleida (POCSMLL) quan se supera el llindar d'altres temperatures.

Quan es produeix una onada de calor, a través de la Regidoria de Persones, Comunitat i Agenda 2030 s'intensifica el seguiment de les persones més fràgils mitjançant els serveis assistencials en l'àmbit domiciliari (SAD i TAD) recordant les indicacions de prevenció. També, per part dels equips bàsics d'atenció primària i d'atenció a la infància, es fa un seguiment individualitzat de les persones vulnerables que s'han censat.

L'Ajuntament de Lleida recomana a la població de Lleida i, en especial a la més vulnerable a aquest risc (persones majors de 75 anys, malalts crònics, persones discapacitades físiques/psíquiques, persones sense llar, així com persones que queden desemparades i exposades directament als efectes de la calor) que segueixin les indicacions següents:

Fresca a casa:

- Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit.
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, casals, cinemes, etc.)

Buscar l'ombra al carrer:

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada.
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol.
- Limiteu l'activitat física intensa.



Ajuntament de Lleida

Molta aigua:

- Beveu aigua i sucs de fruita.
- Refresqueu-vos sovint.
- No prengueu begudes alcoholiques.
- Eviteu els menjars molt calents.

REFUGIS CLIMÀTICS

- **Centres Cívics**

- **CENTRE CÍVIC BALÀFIA**

C. de Terrassa, 1 (xamfrà C. Penedès)
Telèfon: 973 700 655

- **CENTRE CÍVIC MARIOLA**

C. Artur Mor, 1
Telèfon: 973 700 656

- **CENTRE CAPPONT**

C. Alfons II, 14
Telèfon: 973 205 562

- **CENTRE CÍVIC DEMOCRÀCIA**

C. Democràcia, 19
Telèfon: 973 224 077

- **CENTRE CÍVIC DEL SECÀ SANT PERE**

PÇ. Sant Pere, s/n
Telèfon: 973 249 253

- **CENTRE CÍVIC L'ERETA**

PÇ. Ereta, s/n
Telèfon: 973 700 643

- **Equipaments culturals**

CASA DELS GEGANTS, Av. Blondel, 64, tl: 973 700 393

Horaris: de dimarts a divendres de 10.00 a 14.00 h i de 17.00 a 20.00 h

Dissabtes, d'11.00 a 13.30 h i de 17.00 a 20.00 h

Diumenges i festius, d'11.00 a 13.30 h



Ajuntament de Lleida

MUSEU MORERA, C/ Major, 31 (Edifici Casino), tl: 973 700419
Horaris: de dimarts a dissabte, d'11.00 a 14.00 h i 17.00 a 20.00 h.
Diumenges i festius, d'11.00 a 14.00 h.
Estiu: De dimarts a dissabte, de 10.00 a 14.00 h i 18.00 a 20.00 h.
Diumenges i festius, de 10.00 a 14.00 h.

- **Espais exteriors**

PARCS:

- Camps Elisis,
- Parc de l'Aigua
- Plaça de les Magnòlies
- Parc de La Mitjana
- Arborètum

RAMBLES, CARRERS I ESPAIS VERDS:

1. **Pardinyes:** av. Pearson i Xavier Puig Andreu
2. **Balàfia:** Parc de les Vies i Plaça Capmany
3. **Clot i Confluències** (vianants): Humbert Torres (zona per a vianants), Parc Seu Vella - Santa Cecília
4. **Mariola:** Plaça Galícia i Espai de les Moreres
5. **Universitat:** Rambla d'Aragó i Jardins UdL
6. **Escorxador/Instituts:** Joana Raspall i Ton Sirera
7. **Centre Històric/Noguerola:** c/Major/c/Sant Antoni, Rambla de Ferran, Plaça de la Pau
8. **Cappont:** Dra. Castells, Jaume II, Parc Fluvial del Segre, Plaça Blas Infante, Bosc Urbà Cappont;
9. **Magraners:** c/Vila Rodona, Plaça Sant Joan XXIII, Bosc Urbà de Magraners;
10. **Bordeta:** plaça Sant Jordi, plaça Major, Bosquet de la Bordeta, carrer Campament, plaça Molí de Sant Anàstasi;
11. **Secà de Sant Pere:** plaça Secà de Sant Pere, Jardins de Francesc Solana i zona arbrada de l'inici del carrer Llibertat;
12. **Llívia:** Parc de Sant Anastasi.