REFUGIS CLIMÀTICS

Espais per cuidar-nos quan fa molta calor



Ajuntament de Tàrrega

Què són els refugis climàtics?

Els refugis climàtics són espais frescos i confortables on protegir-nos de la calor i fer una pausa.
Tàrrega disposa d'una xarxa d'espais per fer front a l'emergència climàtica i tenir cura de la salut de tota la ciutadania.



Quan fa molta calor, protegeix-te:

- Hidrata't sovint
- Evita les hores de més calor
- Protegeix-te del sol
- Cuida't i cuida els altres

Com puc saber que algú pateix un cop de calor?

Els símptomes més freqüents d'un cop de calor inclouen, entre d'altres, un augment de la temperatura corporal superior a 40°C, mal de cap, nàusees i vòmits, pell envermellida, calenta i no suada, respiració i freqüència cardíaca accelerades, alteracions de l'estat mental o el comportament (com ara confusió, irritabilitat o deliri), i alteracions de la consciència (desmai).

Què he de fer si algú pateix un cop de calor?

- Truqueu immediatament al 061 Salut Respon, el cop de calor és una emergència mèdica.
- Allunyeu la persona de la font de calor, traslladeu-la a una zona d'ombra.
- No li doneu de beure cap líquid.
- Abaixeu la temperatura de l'entorn: obriu les finestres o engegueu un ventilador, traieu-li l'excés de roba i mulleu la persona amb aigua.
- Si la persona perd la consciència, col·loqueu-la en posició lateral de seguretat (PLS).
- Si deixa de respirar, comenceu les maniobres de reanimació cardiopulmonar (RCP).

Què volen dir les emoticones?

- L'espai disposa de climatització
- L'espai disposa d'aigua potable
- L'espai disposa de lavabos
- L'espai és accessible per a persones amb mobilitat reduïda
- L'espai disposa d'espais de descans
- Per accedir a l'espai cal pagar una entrada
- L'accés és gratuït

REFUGIS PÚBLICS

Equipaments i espais públics frescos, accessibles i confortables:

- Espais climatitzats o amb ombra i ventilació natural
- Aigua potable
- Espais de descans i lectura
- Accessibles per a tothom

	Emplaçament	Adreça	Horaris
1	Biblioteca Pública Germanes Güell	Pl. Sant Antoni, 3	Horari d'estiu (del 23 de juny al 16 de setembre): • Dilluns, dimecres i divendres, de 9 a 14 h • Dimarts, de 15.30 a 20 h • Dijous, de 9 a 14 h i de 15.30 a 20 h • Dissabtes, diumenges i festius, tancat
2	Piscines municipals	Pg. del Parc Esportiu	De dilluns a diumenge de 10 a 20 h
3	Casal Cívic i Comunitari	C. de Salvador Espriu, 9	• De dilluns a divendres de 9 a 21 h. • Diumenges de 10 a 13.30 h i de 15.30 a 21 h AGOST TANCAT
4	Ajuntament, planta baixa	Pl. Major, 1	• Dilluns i dijous de 8 a 20 h • Dimarts, dimecres i divendres de 8 a 15 h Horari d'estiu (de l'1 de juliol al 31 d'agost): De dilluns a divendres 8 a 15 h
5	Museu Comarcal, planta baixa	C. Major, 11	• Dilluns, dimarts i dimecres de 10 a 14 h • Dijous, divendres i dissabte, de 10 a 14 h i de 17 a 20h • Diumenge d'11 a 14 h
6	Casa de Cultura, planta baixa	C. les Piques, 1	De dilluns a divendres de 8 a 15 h
7	Oficina d'Acció Social, Habitatge, Salut i Feminismes	C. Sant Pelegrí, 74	De dilluns a divendres de 8 a 15 h

REFUGIS PÚBLICS

Biblioteca Pública Germanes Güell



Casal Cívic i Comunitari



Piscines Municipals



Planta baixa Ajuntament



Planta baixa Museu Tàrrega Urgell



Planta baixa Casa de Cultura



Oficina d'Acció Social, Habitatge, Salut i Feminismes



REFUGIS ALS MUNICIPIS AGREGATS I ALTRES

Espais públics als municipis agregats que també et poden protegir de la calor:

- Espais frescos i amb ombra.
- Aigua potable.
- Accessibles.



	Emplaçament	Adreça	Horaris
8	Mas de Colom (Borges International Group Tàrrega)	Carrer del Mas d'en Colom, 143	De dilluns a dijous, de 10 a 14 h i de 15 a 17 h. Divendres, cap de setmana i festius, de 10 a 18 h. Durant el mes d'agost, l'horari de dilluns a diumenge serà de 10 a 14 h.
9	El Talladell (EMD)	Local social C. de Sant Pere, 5	Sota demanda al telèfon 626 982 329
10	Altet	Piscines municipals Pl. Major, s/n	De dilluns a diumenge d'11 a 20 h
11	Claravalls	Piscines municipals Partida nova, s/n	De dilluns a diumenge d'11 a 20 h
12	Claravalls	Local social C. de les Escoles, s/n	Sota demanda al correu juntaveinsclaravalls@gmail.com
13	La Figuerosa	Local social Pl. de la Bassa, s/n	Sota demanda al correu anna@figarock.com
14	Santa Maria de Montmagastrell	Local social, Passeig de Catalunya, s/n	Sota demanda al correu santamariamontmagastrell@gmail.com

REFUGIS ALS MUNICIPIS AGREGATS I ALTRES

Mas de Colom



Local social
EMD del Talladell



Piscines municipals
Altet



Piscines municipals
Claravalls



Local social
Claravalls



Local social
La Figuerosa



Local social
Santa Maria de Montmagastrell



REFUGIS EN COMERÇOS DE FOMENT TÀRREGA

Comerços i establiments que formen part de la xarxa per oferir un espai de descans i benestar en horari comercial:

- Pots entrar a refrescar-te i hidratar-te
- Tracte amable i espai segur
- Busca el cartell a l'entrada



	Emplaçament	**Adreça**
15	Farmàcia l'Estació	C. d'Alonso Martínez, 35
16	Comercial Sans	Av. Catalunya, 16
17	Mateu Roca electrodomèstics	Av. Catalunya, 36
18	Fotografia Gatius	C. de Sant Joan, 15
19	La Botigueta	C. de Santa Maria, 9
20	La Moneria	C. de Santa Maria, 8
21	R. Codina, joier	C. de Santa Anna, 12
22	Centre d'estètica Maite Ramon	C. de Santa Anna, 5
23	3catorze	C. del Carme, 9
24	Culinàrium	C. del Carme, 5
25	Llibreria Sauret	C. del Carme, 14
26	El Vint	C. del Carme, 20
27	Farmàcia Biosca	C. del Carme, 30
28	Confeccions Alba	C. Agoders, 23
29	Centre de psicologia i psicopedagogia PLENAMENT	Pl. del Carme, 16, entresòl A
30	Estel Tàrrega	C. Comabruna, 21
31	Clínica Dental Urgell Entü	C. del Carme, 31, baixos
32	Cal Francesc	C. de Sant Pelegrí, 2
33	EKT Perruqueria Estètica	C. de Sant Pelegrí, 29
34	Domènec Seguí ferreters	C. de Sant Pelegrí, 65
35		Av. de Cervera, 16
36	Fem Cadena	Av. de Barcelona, 12
37	Bici 3.0	C. Canal d'Urgell, 6
38	Escola de Dansa Tàrrega	C. del Governador Padules, 10

REFUGIS EN COMERÇOS DE FOMENT TARGARÍ

Farmàcia de l'Estació



Comercial Sans



Mateu Roca electrodomèstics



Fotografia Gatius



La Botigueta



La Moneria



R. Codina, joier



Centre d'estètica Maite Ramon



3catorze



Culinàrium



Llibreria Sauret



ElVint



REFUGIS EN COMERÇOS DE FOMENT TARGARÍ

Farmàcia Biosca



Confeccions Alba



Centre psicologia i psicopedagogia PLENAMENT



Estel Tàrrega



Clínica Dental Urgell Entü



Domènec Seguí ferreters



Cal Francesc



EKT Perruqueria Estètica



Domènec Seguí ferreters



Fem Cadena



Estudi de Dansa



Bici 3.0



Tàrrega



Ajuntament de Tàrrega


Catalunyà
C. de Santa Maria
C. de Sant Joan
Plaça dels Albers
C. del Capellans
Plaça Major
C. de la Cerdanya
C. Major
C. L. Folquet
C. de l'Estudi
Plaça de la Palla
Pl. St. Antoni
C. d'Agodets
C. de la Vilanova
Pl. de les Nacions sense Estat
C. de Sant Antoni Claret
C. Torras i Bages
C. del Carme
Plaça del Carme Llull
C. de Ramon Llull
C. del Mestre Güell
C. de Comabruna
C. de Ramon
C. de Jacint Verdaguer
C. de les Astes de Sant
C. de Joan Maragall
C. del Talladell
Migdia
Passeig Barcelona
Refugis públics
1. Biblioteca Germanes Güell
2. Piscines municipals d'estiu
3. Casal Cívic i Comunitari
4. Ajuntament, planta baixa
5. Museu Comarcal, planta baixa
6. Casa de Cultura, planta baixa
7. Oficina d'Acció Social, Habitatge, Salut i Feminismes
Refugis climàtics als municipis agregats i altres
8. Mas Colom
9. El Talladell (EMD), local social
10. Albet, piscines municipals
11. Claravalls, piscines municipals
12. Claravalls, local social
13. La Figuerosa, local social
14. Santa Maria de Montmagastrell, local social
Refugis climàtics Foment Tàrrega
15. Farmàcia l'Estació
16. Comercial Sans
17. Mateu Roca Electrodomèstics
18. Fotografia Gatius
19. La Bobiguela
20. La Moneria
21. R. Codina, joier
22. Centre d'estètica Maite Ramon
23. 3catorze
24. Culinarium
25. Llibreria Sauret
26. El Vint
27. Farmàcia Biosca
28. Confeccions Alba
29. Centre de psicologia i psicopedagogia PLENAMENT
30. Estel Tàrrega
31. Clínica Dental Urgell Entà
32. Cal Francesc
33. EKT Perruqueria Estètica
34. Domènec Segui ferreters
35. Domènec Segui ferreters
36. Fem Cadena
37. Bici 3.0
38. Escola de Dansa Tàrrega

Refugis del centre de Tàrrega



CUIDEM TÀRREGA, CUIDEM LES PERSONES

Utilitza els refugis climàtics, sigues responsable i ajuda'ns a fer un municipi més saludable, sostenible i solidari.

SALUT SOSTENIBILITAT COMUNITAT RESILIÈNCIA

Ajuntament de Tàrrega

Amb la col·laboració de:
Biblioteca Germanes Güell, juntes de veïns d'Altet, Claravalls, La Figuerosa i Santa Maria de Montmagastrell, EMD del Talladell, Foment Tàrrega i PIMEC, Mas de Colom, Museu Comarcal de l'Urgell,