

NEWS!

+ *qualitat de vida*

Sanitat i Salut Pública de
l'Ajuntament d'Igualada

SANITAT
i SALUT
PÚBLICA
d'igualada

Juliol 2019

I TU?
ENCARA ETS DEL 42%?

Dades recents apunten que un 42% de dones mantenen un consum social d'alcohol durant l'embaràs.

SABIES QUE...

Ingerir petites quantitats d'alcohol és nociu per al fetus?

El seu consum pot causar alteracions en el desenvolupament cognitiu i comportamental dels nadons a partir de dosis mínimes.

No hi ha quantitat segura d'alcohol. Durant l'embaràs sempre.

Durant l'embaràs i la lactància, D'ALCOHOL NI GOTA.

Ajuntament d'Igualada

Durant l'embaràs i la lactància, d'alcohol ni gota!

Amb motiu de l'inici de l'estiu boreal, i del gruix de les festes populars, el departament de Sanitat i Salut Pública de l'Ajuntament d'Igualada ha posat en marxa la campanya "Durant l'embaràs i la lactància, d'alcohol ni gota" amb l'objectiu de sensibilitzar i prevenir el consum d'alcohol durant la gestació i l'alletament matern, per les implicacions en salut que té per al desenvolupament en aquestes etapes vitals. No hi ha quantitat segura per petita que sigui, doncs les afectacions es produeixen a partir de dosis mínimes. La campanya es pot seguir al web i xarxes del consistori i del departament [+ info](#)



14 de juliol: Mulla't per l'Esclerosi Múltiple

El "Mulla't per l'esclerosi múltiple" convida de nou a tothom a mostrar la seva solidaritat amb les 7.500 persones que pateixen aquesta malaltia a Catalunya, tot capbussant-se en les piscines que participen en la campanya. Enguany es vol conscienciar la ciutadania sobre els símptomes invisibles de l'esclerosi múltiple que afecten la qualitat de vida, com ara la fatiga, el dolor, la tristesa o els problemes sexuals. A Igualada, us podeu mullar a la Piscina del Molí Nou i a la piscina de L'Infinit, a partir de les 10 del matí. [+ info](#)



Nova edició del Catàleg AIRE per al curs 2019-2020

Com cada any, l'Ajuntament d'Igualada ofereix a les escoles, a través del Catàleg AIRE, tallers i activitats formatives per al proper curs 2019-2020. En matèria de salut, s'oferiran de manera gratuïta 22 tallers de temàtiques diverses: alimentació saludable, benestar emocional, salut sexual i afectiva, primers auxilis, consum de drogues o prevenció de l'assetjament escolar, entre d'altres. [+ info](#)



Per què m'he de posar crema solar?

La unitat de dermatologia de l'Hospital d'Igualada ens recorda la importància de protegir-nos del sol. Cal aplicar una bona protecció solar, amb un factor de protecció solar (FPS) elevat, que contingui el símbol UVA i IR, repetir l'aplicació cada 2-3 h i més sovint si ens banyem o suem, protegir-nos els ulls amb ulleres i evitar les hores centrals del dia on la intensitat de la radiació és més potent [+ info](#)



Consells per viure un estiu sense UFFF

Tot i que l'estiu és una bona època per incorporar hàbits de vida saludable al nostre dia a dia, com ara fer activitat física o seguir una alimentació saludable, és, alhora, l'estació que més propicia els excessos. D'altra banda, la calor, el sol i l'aigua ens poden jugar males passades si no apliquem mesures de protecció per garantir la nostra seguretat.

Enguany, la campanya d'estiu de la Generalitat s'adreça a minimitzar els efectes negatius de les onades de calor sobre la salut de la població, especialment dels grups més vulnerables i a conscienciar de la importància d'hidratar-se bé per evitar els cops de calor. [+ info](#)

Consum



L'estiu és temps de concerts i festivals

Si voleu comprar les entrades per internet, tingueu en compte que els canals extraoficials de revenda no ofereixen les mateixes garanties! Informeu-vos-en només en els webs i els comptes oficials dels artistes o els organitzadors de l'espectacle. Generalment no admeten devolucions, llegim amb atenció les condicions!

Agenda Juliol

Showcooking d'alimentació saludable

Dia: 04/07/2019

Hora: 19:00h

Lloc: Restaurant Somiatruites (C/del Sol, 19)

Organitza: Associació Espanyola contra el Càncer - Anoia i Restaurant Somiatruites

Informació i inscripcions: 930 107 483 / anoia@aecc.es

Taquilla inversa

Mulla't per l'Esclerosi Múltiple

Dia: 14/07/2019**Hora:** De 10 a 14h**Lloc:** Piscina de L'Infinit (C/Estadi Atlètic, s/n) / Piscina del Molí Nou (Av. Àngel Guimerà, 127).**Organitza:** Associació Esclerosi Múltiple Anòia [+ info](#)

Gaudeix obertament de la teva
sexualitat!



Prou violència masclista!



Parlem d'higiene - Seguretat
Alimentària



Campanya 'Jo sóc la festa!'



Ajuntament  d'Igualada

 **Diputació
Barcelona**
xarxa de municipis

Departament de Sanitat i Salut Pública

C. Trinitat, 12 (Espai Cívic Centre)
08700 Igualada
Tel. 93 803 19 50 Ext. 4409
promociosalut@aj-igualada.net
[web](#)

Aquest correu s'envia a %%emailaddress%%.
Si no vols rebre més missatges [clica aquí](#)

Avis legal: Us fem saber que l'Ajuntament d'Igualada té una nova política de tractament de dades que podeu consultar a la seu electrònica de l'Ajuntament d'Igualada (www.seu-e.cat/web/igualada), i volem destacar que els interessats tenen els drets següents: D'accés, rectificació, supressió, portabilitat, limitació del tractament, i d'oposició al tractament, dirigint-se a l'Oficina d'Atenció al Ciutadà (OAC), Plaça de l'Ajuntament número, 1 08700 - Igualada, o bé mitjançant el correu electrònic atencio.ciudadana@aj-igualada.net.