

**REBAIXES AMB NOVETATS**



Davant la proximitat d'una nova temporada de rebaixes que comença l'1 de juliol i finalitza el 31 d'agost, des de l'ACPB, volem recordar a la persona consumidora els drets i obligacions als que estem sotmesos i que és important conèixer:

- A Catalunya hi ha dos períodes de rebaixes anuals: temporada d'hivern i temporada d'estiu. (a la resta del territori pot variar tant el període com la duració)
- El preu no rebaixat ha de constar obligatòriament junt al rebaixat. Ficar el percentatge de descompte només no s'ajusta a la legalitat perquè no ofereix la informació del preu final del producte.
- Els articles rebaixats han d'estar correctament diferenciats de la resta d'articles no rebaixats en promoció o oferta.
- Cal diferenciar entre productes rebaixats (els articles solsament baixen de preu no de qualitat), saldos (productes deteriorats o amb tara) i promocions, liquidacions o ofertes.
- S'ha de llegir amb deteniment l'etiquetatge del producte per tal de conèixer les instruccions d'us, composició, característiques...
- L'establiment ha d'admetre els mateixos tipus de pagament que la resta de l'any
- Hem de demanar i conservar el tiquet de compra o la factura ja que és la garantia del producte (tanmateix farem amb catàlegs comercials i publicitats)
- Recordar que els establiments no tenen obligació d'admetre devolucions o canvis d'articles no defectuosos. Per tant hem de preguntar sobre la possibilitat i condicions per fer-ho.
- Els establiments han de disposar de fulls de reclamació/denúncia obligatòriament.

**L'ESTIU... ALS ENTORNS URBANS**

- Passejar, fer compres, visites... aprofitant les primeres i últimes hores del dia i evitar l'activitat física a les hores de major radiació.
- Beure líquids en abundància, encara que no estingui set, i sobretot les persones grans i nens. Evitar les begudes alcohòliques, amb cafeïna o amb molt de sucre.
- Menjar sobretot més ensalades i fruites.
- A casa, romandre en les habitacions més fresques. Baixar el tendal i tancar les persianes per evitar que el sol entri directament i no obrir les finestres durant les hores de més calor.
- Dutxar-se tants cops com considerem necessari. És important sentir-se fresc i abaixar la temperatura corporal.

Utilitzar roba de colors clars, lleugera i de teixits naturals (coto i lli).



**L'ESTIU... A LA PLATJA**

- Les cremes protectores s'han d'aplicar 20 minuts abans de l'exposició i renovar-se cada dos hores, han de tenir filtre solar per als raigs UVA i UVB, ser resistents a l'aigua i un factor de protecció adient al nostre tipus i color de pell.
- A les hores de màxima insolació (entre les 12.00 i les 16.00 hores) el més recomanable és romandre a l'ombra.
- No estem protegits d'un càncer de pell o de l'envelliment cutani prematur pel fet d'utilitzar cremes amb un elevat índex de protecció només ens permeten bronzajar-nos sense cremades.
- Utilitzar samarreta per protegir als nens
- Durant l'exposició solar és molt recomanable utilitzar barret i ulleres de sol fosques i homologades que filtrin radiacions UVA i UVB.
- Alguns medicaments augmenten la sensibilitat al sol. Consulta-ho al metge.
- Alerta amb els dies ennuvolats, les radiacions també afecten i no ens adonem perquè la sensació de calor és menor.



**CONSERVAR ELS ALIMENTS A L'ESTIU**

A l'estiu és necessari extreure les precaucions per tal de evitar toxiinfeccions alimentàries provocades, sovint, per el consum d'ous crus o poc cuits, per trencar la cadena de conservació/congelació...

"Podem parlar de toxiinfecció alimentària quan dos o més persones que han compartit un àpat presenten símptomes com náusees, vòmits, diarrea, dolor abdominal..." Si l'àpat l'hem pres a un establiment públic hem de comunicar-ho amb urgència a l'Agència de Salut Pública corresponent.

Una part important de les intoxicacions alimentàries son degudes a una inadequada refrigeració, per tant, és important evitar riscos mantenint els aliments dintre de la cadena de fred adequada ja que les temperatures temperades fan que els microorganismes es reproduïxin més ràpidament. (a la botiga hem de comprar sempre els últims els aliments que necessiten fred i els congelats i ficar-los en una bossa isotèrmica)

A casa conservar els aliments de forma adequada:

- El menjar cuinat, quan deixi de cremar, fica-ho en la nevera, dins de recipients nets. No s'ha de deixar refredant fora.(sempre hem sentit que no s'ha de ficar a la nevera fins que no s'hagi refredat del tot i per actuar correctament hem de fer tot el contrari. L'únic inconvenient de ficar els aliments calents a la nevera és que augmenta el consum elèctric degut a elevada temperatura de l'aliment)
- Anar amb cura una vegada obert un envàs, la majoria dels aliments aguanten en bones condicions un parell de dies.
- Fica tot ben embolicat. Els aliments oberts, tapa'ls amb plàstics o posa'ls pines per tancar-los i una etiqueta amb la data d'obertura. Si has obert una llauna i queden restes, canvia'ls a un recipient de plàstic o cristall.
- Extrema les precaucions amb els aliments que guardes més temps oberts en la nevera: no utilitzis les mans brutes o coberts que tinguin restes d'aliments per servir la maionesa, la mantega, etc. Estaràs contribuint a la seva contaminació.
- Si triguem a consumir restes de menjar, és millor optar per congelar-los abans de tenir-los durant dies oblidats per la nevera. Per saber què dia els vas ficar dins, anota la data.

Podem evitar una intoxicació alimentària:

- Conservant els aliments en el congelador per sota dels -18 °C.
- En la nevera, carns i peixos han de conservar-se entre 1° i 4 °C i la resta, entre 5 i 8 °C.
- Tenint una acurada higiene de les mans abans de la preparació dels aliments i de les mans després de manipular aliments crus i abans de manipular aliments cuinats.
- Preparant els aliments amb poca antelació al seu consum.
- Evitant la interrupció de la cadena de fred, refrigeració insuficient o mala descongelació.
- Evitant menjar ous crus. Mantenir-los en refrigeració a una temperatura entre 0° i 6°.

No menjar peix cru si no ha estat congelat prèviament i si el cuinem hem de fer-ho un mínim de 10 minuts a temperatura superior als 65°C.



Més informació

**ACPB** ASSOCIACIÓ DE CONSUMIDORS DE LA PROVÍNCIA DE BARCELONA  
 acpb@acpb.cat  
 www.acpb.cat  
 Balma, 109 pral 2a  
 08008 Barcelona  
 Tfno 934881616  
 Fax 934875858

Amb la col·laboració de

