

Recomanacions per a l'observació segura de l'eclipsi



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR



Riscos sanitaris

Prevenició dels cops de calor i la deshidratació

Consulteu l'índex de radiació UV abans de l'exposició, si és possible, a <https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>, i utilitzeu productes de protecció solar d'ampli espectre amb un factor elevat i adequats en funció de l'edat, el tipus de pell i la part del cos. Els protectors s'han d'aplicar en quantitats generoses 30 minuts abans de l'exposició al sol i reaplicar-se cada dues hores. L'única manera d'evitar completament els danys del sol és evitar d'exposar-s'hi i, quan això no sigui possible, adoptar les mesures de protecció adequades descrites per intentar reduir-ne el risc.

Minimitzeu en la mesura del possible les parts del cos exposades al sol mitjançant l'ús de gorres, barrets i roba de màniga llarga i pantalons llargs adequada a l'estació de l'any, més ampla, lleugera i transpirable a l'estiu.

En cas que estigueu en tractament farmacològic, comproveu que no augmenta la sensibilitat a la radiació ultraviolada. Més informació a: <https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>.

Mantingueu els medicaments en un lloc fresc; la calor i la radiació poden alterar-ne la composició i els efectes.

Beveu aigua i altres líquids regularment, encara que no tingueu set. Eviteu begudes amb cafeïna, alcohol o un alt contingut de sucre, ja que poden afavorir la deshidratació.

Quedeu-vos en llocs frescos, a l'ombra o climatitzats tant com pugueu i refresqueu-vos sempre que calgui.

Limiteu l'activitat física i eviteu fer esport a l'aire lliure en les hores centrals del dia. Porteu roba lleugera i ampla que permeti transpirar, així com accessoris com ara gorres o barrets, que proporcionen protecció física.

No deixeu ningú dins d'un vehicle aparcant i tancat.

Consulteu un professional de la salut si presenteu símptomes que persisteixen durant més d'una hora i que poden estar relacionats amb les altes temperatures.

Feu àpats lleugers que ajudin a reposar les sals perdudes per la suor.

Poseu especial atenció als grups vulnerables com ara nadons i menors d'edat, dones gestants i lactants, així com gent gran o persones amb malalties que es poden agreujar amb la calor (com ara malalties cardíagues o renals, diabetis, hipertensió, obesitat, càncer, patologies que dificulten la mobilitat, demència i altres trastorns mentals, així com l'abús de drogues o els trastorns per consum d'alcohol).



Riscos sanitaris

Riscos derivats de picades d'insectes

L'època de l'any en què tindran lloc els eclipsis és favorable a les picades d'insectes (mosquits, paparres) que poden transmetre malalties. Es recomana aplicar repel·lents autoritzats a la pell exposada (per exemple, els que contenen DEET, Icaridina, Citriodiol o PMD, IR 3535, etc.) i portar roba de màniga llarga i pantalons llargs, especialment en zones amb vegetació. Eviteu estar a prop d'aigües estancades i d'àrees amb alta densitat de mosquits. Comproveu la pell i la roba després de fer activitats a l'aire lliure per detectar-hi possibles paparres.

Prevenció de la transmissió de malalties transmissibles

Durant esdeveniments massius, hi ha un risc més alt de transmissió de malalties infeccioses. Es recomana tenir el calendari vacunal al dia, mantenir una bona higiene de mans, cobrir-se la boca i el nas en tossir i/o esternudar, i evitar assistir a l'esdeveniment si es tenen símptomes compatibles amb una malaltia respiratòria.

Riscos derivats de massificacions

Les grans concentracions generen caigudes, marejos, ansietat i dificultats per accedir a aigua o atenció sanitària. Es recomana no desplaçar-se a llocs massificats si no és necessari i, en cas de trobar-se en un lloc massificat, conèixer i seguir les normes de seguretat i indicacions de les autoritats, identificar les sortides i els equips d'emergències, els punts violeta així com zones d'ombra, lavabos i fonts d'aigua. Porteu sempre a sobre la vostra medicació i la de les persones al vostre càrrec.





Protecció ocular i observació segura

Utilitzeu ulleres ISO 12312-2

Mirar el Sol sense la protecció adequada pot causar cremades a la màcula i pèrdua permanent de visió. Les ulleres certificades ISO 12312-2:2015 són l'únic mètode segur per observar directament el Sol durant les fases parcials de l'eclipsi, ja que bloquegen la radiació intensa que pot causar retinopatia solar. Les ulleres de sol, per molt fosques que siguin, no ofereixen aquesta protecció.

Verifiqueu l'autenticitat de les ulleres

Durant eclipsis anteriors van sorgir nombroses falsificacions que no complien els requisits mínims de seguretat. Comprovar-ne l'origen, la certificació i la fabricació és essencial per garantir la protecció.

Inspeccioneu els filtres abans de fer-los servir

Fins i tot les ulleres homologades poden resultar perilloses si estan ratllades, deformades o perforades. Aquestes ulleres s'han de descartar immediatament si presenten danys, ja que un defecte mínim permet l'entrada de llum solar concentrada.

Superviseu les persones menors d'edat o amb discapacitat

Les persones menors d'edat poden treure's les ulleres accidentalment o mirar sense protecció per curiositat. Esdeveniments passats mostren aquest punt com una de les principals causes evitables de lesions. Les persones amb dependència també poden necessitar ajuda per garantir un bon ús de les ulleres de protecció.

No mireu a través de càmeres o telescopis sense filtre específic

Els aparells òptics amplifiquen la llum solar i, si no porten filtres certificats col·locats a la part frontal, poden causar lesions oculars gairebé instantànies, fins i tot amb l'ús d'ulleres ISO.

No utilitzeu filtres improvisats

Objectes com ara CD, radiografies o vidres fumats no bloquegen la radiació perillosa, per la qual cosa no s'han de fer servir en cap cas.



Protecció ocular i observació segura

Utilitzeu mètodes de projecció indirecta

Mètodes com ara la caixa estenopecica o la projecció amb una làmina perforada permeten observar l'evolució de l'eclipsi sense mirar directament el Sol i reduir el risc en absència d'ulleres homologades.

Traieu-vos les ulleres únicament durant la totalitat

La totalitat és l'únic moment en què la Lluna bloqueja completament el disc solar. Així que apareix el primer centelleig, la lluminositat pot danyar la retina, per la qual cosa és imprescindible tornar a posar-se les ulleres immediatament. La totalitat només es produirà en els eclipsis de 2026 i 2027; en l'eclipsi anular de 2028 no hi haurà període de totalitat i caldrà dur ulleres de protecció tota l'estona.





Seguretat logística i mobilitat

Planifiquen els desplaçaments amb antelació

Es preveuen congestions severes i prolongades abans i després de l'eclipsi, amb hores de retencions en carreteres principals i secundàries. Es recomana evitar desplaçaments innecessaris, especialment durant la foscor sobtada, extremar la precaució durant la conducció i seguir les normes de seguretat viària. De la mateixa manera, planificar rutes i horaris és clau per evitar bloquejos.

Eviteu aturar-vos als vorals

L'observació de l'eclipsi des de llocs improvisats va provocar incidents i riscos viaris en esdeveniments passats. Es recomana aparcar només en àrees habilitades per no comprometre la seguretat pròpia ni la d'altres conductors.

Porteu subministraments bàsics

Durant eclipsis passats hi va haver saturació de serveis, talls en subministraments puntuals i llargues esperes. Tenir prou aigua, aliments i combustible garanteix autonomia en cas de congestió greu.

Prevegeu la saturació de les comunicacions mòbils

Les xarxes de telefonia mòbil van col·lapsar en diverses zones amb alta aflluència segons estudis d'altres esdeveniments massius. Es recomana disposar de mitjans alternatius com ara ràdios FM, així com establir punts de trobada predefinits.

Utilitzeu zones habilitades per les autoritats

Es recomana evitar àrees amb accessos difícils i recórrer a espais oficials preparats per gestionar aflluències elevades i condicions ambientals variables. En aquest sentit, cal consultar les pàgines oficials per saber si existeixen tant punts d'observació preferents com zones d'exclusió.

Establiu protocols familiars o de grup

En cas de pèrdua de cobertura o separació accidental, disposar d'un pla previ redueix la incertesa i agilita la localització de persones.



Riscos mediambientals

Eviteu saturar zones fràgils

En esdeveniments passats es va desaconsellar desplaçar-se a zones de muntanya per risc d'erosió, gel i fang, a més de la dificultat de rescat. A Espanya s'aplica el mateix principi en zones ecològicament sensibles. Mantingueu-vos informat de zones no recomanades o prohibides per les autoritats.

No deixeu residus

Les aglomeracions generen un impacte notable en la natura. Mantenir les zones netes de residus protegeix la fauna i la flora del lloc i minimitza la degradació ambiental.

Eviteu pertorbacions en la fauna local

La presència massiva de públic provoca alteracions brusques en animals, especialment aus, durant el canvi sobtat de llum. Mantenir un comportament respectuós redueix l'estrès en la fauna.

No envaiïu finques o terrenys agrícoles

La cerca d'espais oberts va portar en esdeveniments passats a la invasió accidental de propietats privades. Respectar els terrenys privats i, especialment, els agrícoles prevé conflictes i danys involuntaris.





Riscos d'incendis forestals

Prohibit fer foc

A l'estiu, fins i tot un petit focus pot provocar un incendi de grans dimensions. La normativa espanyola prohibeix qualsevol tipus de foc en àrees forestals durant aquesta època de l'any.

No aparqueu sobre vegetació seca

Components calents del vehicle, com ara el catalitzador, poden iniciar un incendi. Aquest risc va ser assenyalat en esdeveniments massius en zones rurals en el passat.

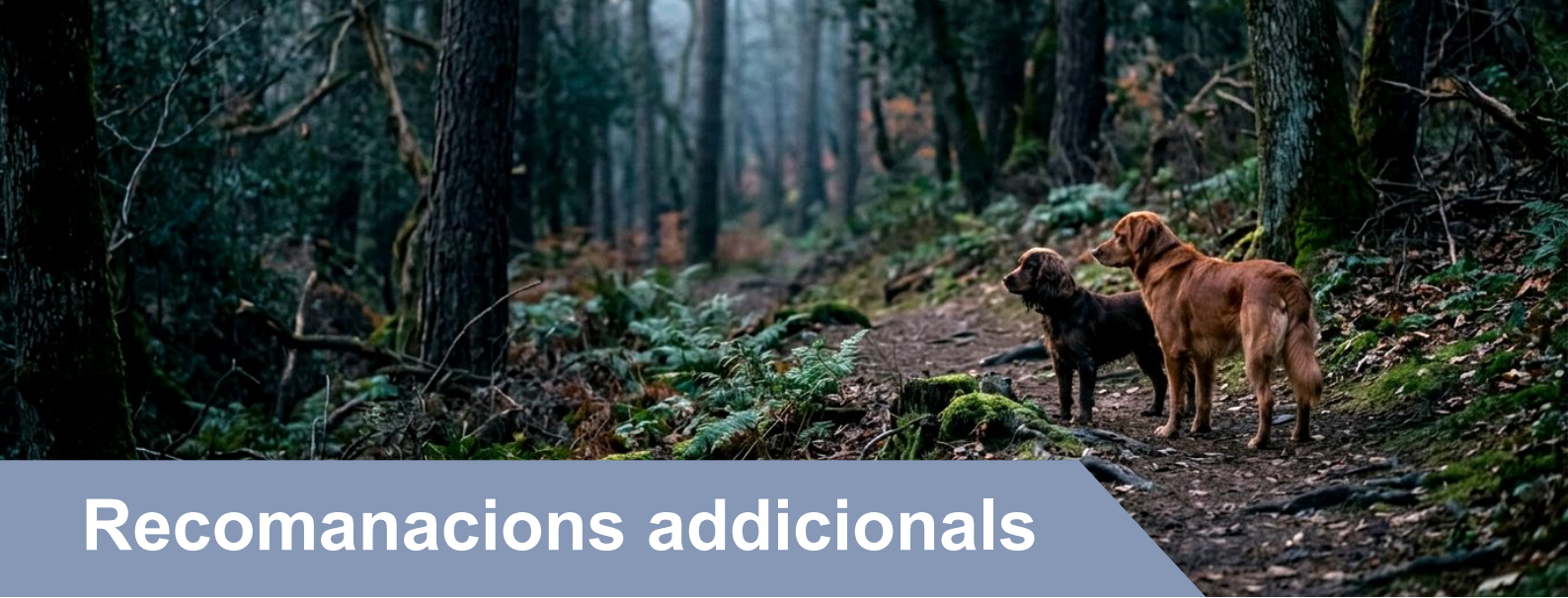
Mantingueu els accessos lliures per a emergències

Aparcar en pistes forestals pot bloquejar rutes emprades pels serveis d'emergència.

Consulteu diàriament el nivell de risc d'incendis

Abans de desplaçar-se, és important conèixer la situació del dia per ajustar rutes o evitar zones amb risc extrem.





Recomanacions addicionals

Control d'animals domèstics

La foscor sobtada pot alterar-ne el comportament. Mantenir-los controlats evita pèrdues o reaccions inesperades.

Vegeu l'eclipsi des del vostre municipi

Es recomana als ciutadans dels municipis de la franja de totalitat que observin l'eclipsi des del seu domicili, la qual cosa no només reforça el vincle amb les seves arrels, sinó que permetrà gaudir d'aquest extraordinari esdeveniment astronòmic d'una manera tranquil·la i segura, reduint riscos i millorant l'experiència. En cas que no sigui possible observar l'eclipsi des del vostre municipi es recomana que acudiu a les zones d'observació recomanades per les administracions.





Referències

<https://trioeclipses.es/>

https://www.sanidad.gob.es/areas/sanidadAmbiental/riesgosAmbientales/calorExtremo/publicaciones/docs/planNacionalExcesoTemperaturas_2025.pdf

<https://www.sefh.es/escuela-de-pacientes-conoce-tus-medicamentos-detalle.php?mdl=4&tm=52>

https://eclipses.ign.es/src/img/eclipses/como-observar-eclipses/calidad_gafas_eclipse_CNE.pdf

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/incendios>

<https://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/radiacionuv>

<https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/incendios-forestales/estadisticas-actuaciones.html>

<https://ciencia.nasa.gov/sistema-solar/como-observar-un-eclipse-solar-total-de-forma-segura/>





GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DEL INTERIOR