



Amb la calor, sigues prudent

CONSELLS
↙ D'ESTIU

@emergenciescat



/ Beu aigua fresca de manera regular encara que no tinguis set. Fes àpats lleugers i pren aliments rics en aigua.

/ Durant el dia, tanca les persianes de les finestres on toca el sol. Estigue't a les habitacions més fresques. A la nit, obre les finestres de casa per refrescar-la.

/ Evita el sol directe, porta una gorra o un barret. Utilitza roba lleugera (preferiblement de cotó), de colors clars i que no sigui ajustada.

/ Evita sortir a les hores de més calor i fer activitats físiques intenses.

/ Estigue't en llocs climatitzats quan faci més calor, si no tens ventilador ni aire condicionat.

➤ interior.gencat.cat/onadacolor



#ProteccióCivil

#BanySegur