

CONSELLS

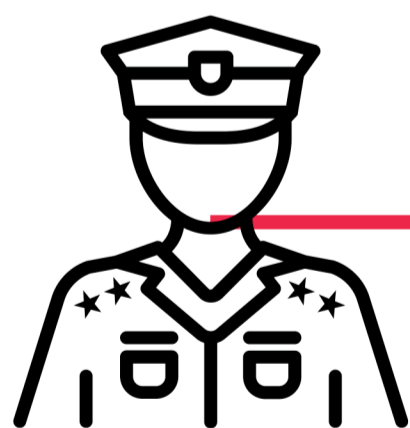
ONADA DE CALOR



Beveu aigua fresca de manera regular encara que no tingueu set.

Procureu caminar per l'ombra i descansar en llocs frescos del carrer o en espais tancats que estiguin climatitzats.

Eviteu fer serveis estàtics a les hores de més calor.



Eviteu el sol directe posa't la gorra, les ulleres de sol i protector solar.



30

Feu àpats lleugers i preneu aliments rics en aigua.



Eviteu les activitats físiques intenses.

Presteu especial atenció als canvis sobtats de temperatura que es produeixen en entrar i sortir del vehicle.

Ajudeu a qui estigui patint problemes per la calor.



Davant símptomes provocats per les altes temperatures, no dubteu, acudeix al metge o aviseu a un company/a.

