



RECOMANACIONS DURANT L'ONADA DE CALOR

Hidrateu-vos i feu àpats lleugers.

Refresqueu-vos sovint.

Eviteu l'exposició al sol durant les hores de més calor.

Vestiu roba lleugera i utilitzeu protecció solar.

Refugieu-vos en espais públics climatitzats com les biblioteques o els centres cívics.

Molta cura amb la canalla i la gent gran.

A casa, abaixeu les persianes durant el dia i obrir les finestres a la nit.