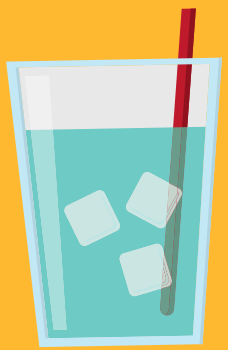
QUAN FA MOLTA CALOR



Beu aigua en abundància i fes que la mainada i la gent gran en begui. no noten la set com tu.

Si has de sortir al carrer posa't un barret, vesteix amb roba lleugera i ves per l'ombra.

Passeja el gos, fes running o ves al mercat a les hores amb menys sol.

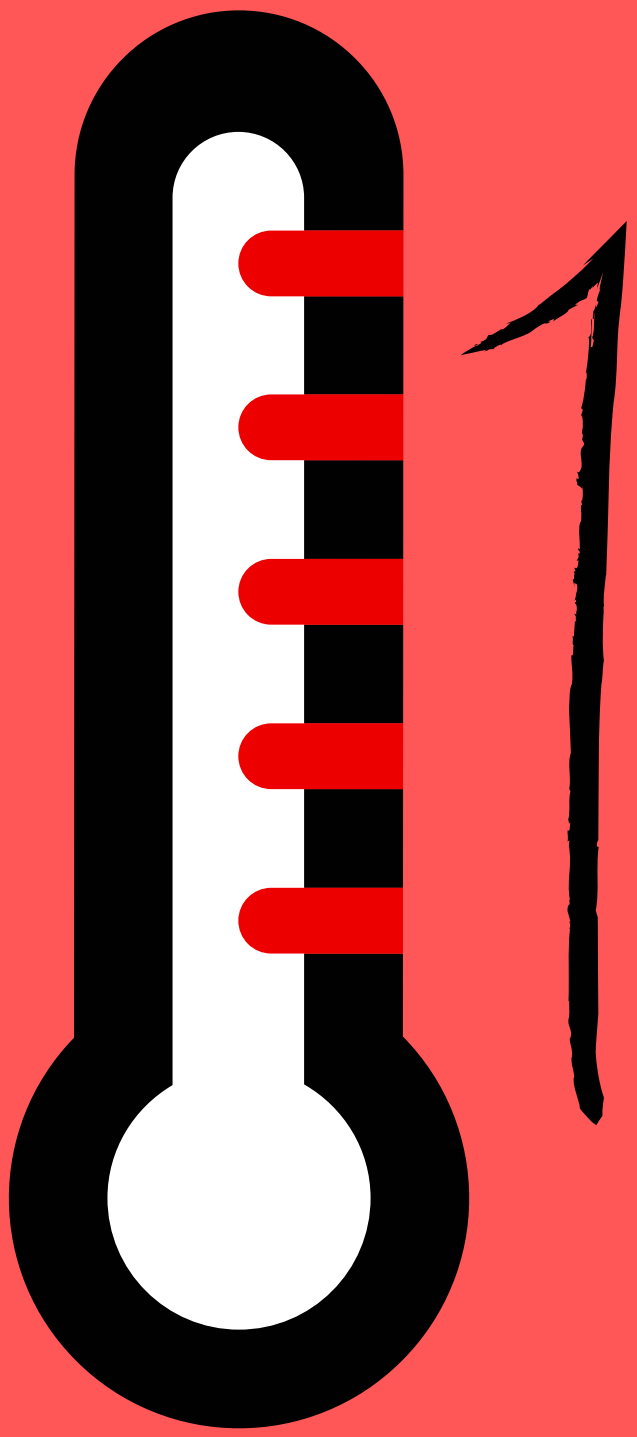
112 emergències

Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil

http://interior.gencat.cat/onadadecalor

QUAN FA MOLTA CALOR



- **Eviteu sortir a les hores de més calor.**
- **Eviteu les activitats físiques intenses.**
- **Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.**

112
emergències

Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil

interior.gencat.cat/onadadecalor