



Fresca a l'estiu

Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita.
- Refresqueu-vos sovint.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents.



Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada.
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol.
- Limiteu l'activitat física intensa.



Fresca a casa

- Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit.
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, casals, cinemes, etc.).

Si coneixeu persones grans o malaltes que viuen soles, ajudeu-les a seguir aquests consells.

