

DAVANT LA CALOR PROTECCIÓ

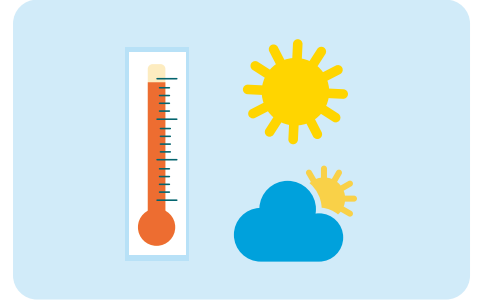
1 Beu aigua sovint



2 Refresca't de tant en tant



3 Segueix la predicció meteorològica



A CASA

Controla la temperatura



AL CARRER

Evita el sol directe



AL MENJAR

Pren àpats lleugers i frescos



Si tens algun d'aquests símptomes:

- Esgotament
- Irritació de la pell
- Febre
- Nàusees
- Mal de cap
- Rampes

Truca al 061 o visita el teu Centre d'Atenció Primària

061
CatSalut
Respon

Centre **+**
d'Atenció
Primària

Per a més informació:

diba.cat/web/salutpublica/proteccio-davant-la-calor



Diputació
Barcelona