



@emergenciescat

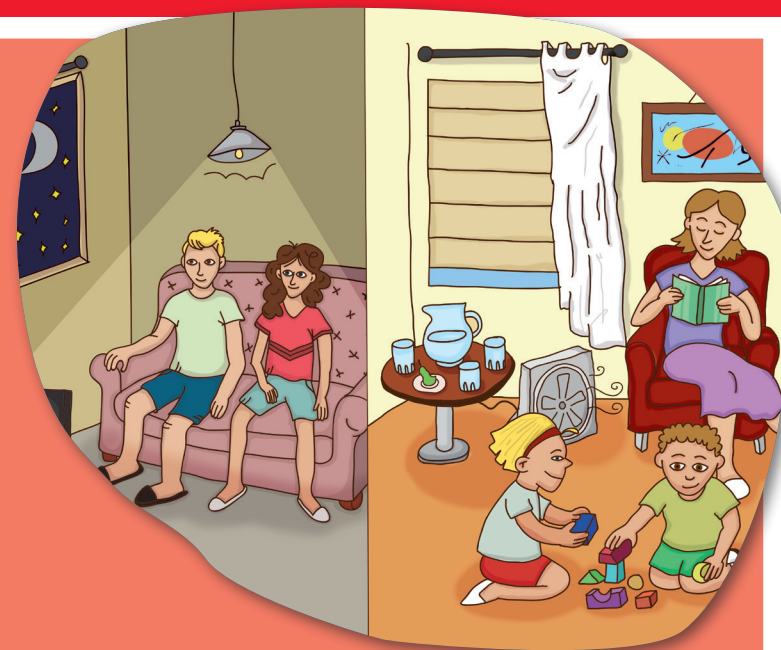


emergenciescat

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ

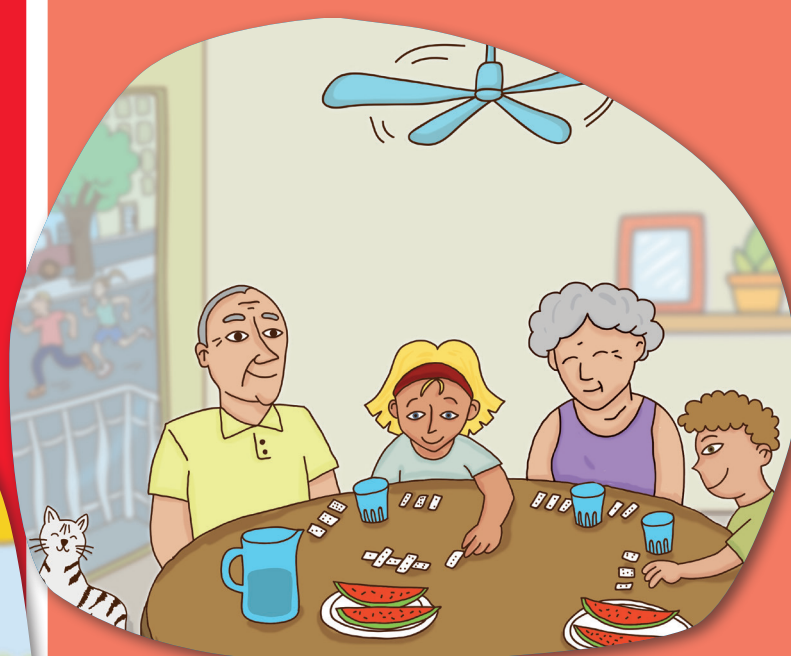
ONADA DE CALOR

1. Beveu aigua fresca de manera regular encara que no tingueu set. Feu àpats lleugers i preneu aliments rics en aigua



2. Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol. Estigueu-vos a les habitacions més fresques. A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la

3. Eviteu el sol directe, porteu una gorra o un barret. Utilitzeu roba lleugera (cotó), de colors clars i que no sigui ajustada



4. Eviteu sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses



Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil

interior.gencat.cat/onadacalor

112
emergències