

Protegeix-te del sol

El sol té una gran importància per a la nostra salut. Segons les característiques de la persona i el temps d'exposició a les radiacions, el sol produeix una sèrie de repercussions a l'organisme que poden ser positives o negatives.

Aspecte positiu

Com a aspecte positiu destaca el fet que les radiacions solars són afavoridores per a la producció de **vitamina D**, necessària per a metabolitzar el calci i evitar problemes als ossos.

Aspecte negatiu

Com a aspectes negatius a la pell, l'exposició solar inadequada produeix trastorns que poden manifestar-se a curt o a llarg termini, entre els quals cal destacar: **cremades solars**, caracteritzades per un enrogiment de la pell, inflamació i fins i tot formació de vesícules o butllofes; hiperqueratosi o engrossiment de la pell; **fotoenvelliment** o

envelliment prematur de la pell, que es torna menys elàstica, aspra, amb més profunditat de les línies de les arrugues gruixudes, taques, etc.

Per últim, cal destacar el **càncer de pell**, relacionat amb l'exposició al sol el 90 % dels casos. Avui en dia se sap que el nombre, la freqüència i la intensitat de les exposicions solars durant la infància i l'adolescència són proporcionals al risc d'aparició de càncer de pell en edats adultes, que és un dany acumulatiu, ja que **la pell té memòria**. Per totes aquestes raons, la prevenció adquireix una importància fonamental entre els consells per a un estiu saludable.

Els fotoprotectors no es poden considerar un producte cosmètic sinó un element necessari per a retardar l'envelliment i les taques cutànies, i per a prevenir les intoleràncies, les cremades i les intoxicacions solars.



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN de MUTUAS



10

CONSELLS

per a protegir-se del sol

- 1 El fotoprotector s'ha d'aplicar 20 minuts abans de l'exposició al sol i s'ha de renovar cada 3 o 4 hores en tota la superfície corporal exposada.
- 2 S'han d'evitar les hores de més intensitat solar (hores d'ombra curta), és a dir, d'11:00 a 16:00 hores. Com més llarga és la nostra ombra, menor és el dany solar.
- 3 Com més clara siga la pell, més alt haurà de ser el factor de protecció i més vegades s'haurà d'aplicar.
- 4 Hi ha medicaments fotosensibles que poden produir reaccions a la pell (com al·lèrgia o cremades); per tant, si prens medicació sempre ho has de consultar al teu metge.
- 5 Una pell deshidratada és una pell més sensible al dany solar, per això es recomana estar ben hidratats quan estiguem al sol.

La protecció ha de ser extrema en les cicatrius i les zones de pell danyades.

No ens podem oblidar de protegir-nos els llavis i els dits dels peus i de les mans.

Les ulleres de sol amb factor de protecció són importants per a prevenir el dany ocular (cataractes i retinopaties), especialment en els ulls clars. Aquesta protecció es recomana des de la infància.

Les robes de color fosc protegeixen més del dany solar que les de colors clars o blanques (llevat que estiguin tractades adequadament).

Es recomana la ingesta d'aliments rics en betacarotens (fruites i verdures de color taronja o roig), així com en vitamina C (fruites).



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN de MUTUAS



Hidratació

Determinades condicions de calor, d'humitat o l'exercici físic comporten una major necessitat d'hidratació per a un correcte funcionament de l'organisme. Per aquest motiu, a l'estiu resulta especialment important fer més atenció a la hidratació i incrementar la ingesta de líquids per recuperar pèrdues d'aigua de l'organisme i, si és necessari, també de sals minerals.

Però no hem d'esperar a tindre set per a beure líquids. La boca seca ja és símptoma de deshidratació i l'instint de beure es perd amb la deshidratació progressiva. Per això, no s'ha de confiar en la set i convé **beure regularment de 8 a 10 gots al llarg del dia.**

La deshidratació provoca cansament, mal de cap, dificultat de concentració, malestar general... Una pèrdua del 2 % de l'aigua corporal suposa, entre altres símptomes, disposar d'un

20 % menys d'energia física i si la pèrdua arriba al 10 % s'eleva el risc de patir complicacions greus.

Ingerir líquids és molt important: s'ha demostrat científicament que **amb begudes de diferents gustos es consumeix una quantitat més gran de líquids**, fet que permet optimitzar millor la hidratació. Per això, els especialistes recomanen variar els líquids que es consumeixen (aigua, llet, suc natural, infusions, caldos, batuts, gaspatxo, etc.), i evitar sempre les begudes que continguin sucres i alcohol.

S'ha de fer atenció a l'aigua que s'incorpora a l'organisme. No hem d'oblidar que la deshidratació té conseqüències importants per a la salut, des de la pèrdua de rendiment cognitiu o l'origen de cefalees, fins a una sèrie d'alteracions greus en alguns sistemes i funcions.



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS



10

BENEFICIS

d'una hidratació correcta

1 Es reforça la **resistència física i mental.**

2 Ajuda a mantenir un **comportament agradable.** Els adults i els xiquets deshidratats tendeixen a ser irritables i/o letàrgics.

6 Regula la **temperatura del cos.**

3 Ajuda a **prevenir rampes musculars** a les cames, a les mans i als peus i una rigidesa dolorosa a les articulacions.

4 Ajuda a **prevenir les infeccions del conducte urinari** i a netejar i a evacuar bacteris.

7 Alguns estudis mostren que la hidratació pot **disminuir el risc de càlculs renales**, i disminueix, a més, el risc d'alguns càncers, tot ajudant el cos a netejar-se i a desfer-se de toxines.

8 Ajuda les dones embarassades en la **producció de llet materna.** Si una dona té problemes amb la llet materna, s'ha de preguntar quanta aigua consumeix.

9 Una hidratació adequada ajuda a **humitejar els teixits del cos** i a preservar l'elasticitat, la suavitat i el color de la pell.

5 Pot **prevenir mals de cap.** Una hidratació adequada facilita l'oxigenació de les cèl·lules cerebrals i fa que el cervell es mantinga en alerta.

10 Ajuda a **mantenir les funcions normals de l'aparell digestiu.** Prevé el restrenyiment i ajuda a una defecació fàcil.



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS



Exercici físic

L'exercici físic, independentment de l'època de l'any, és un dels ingredients bàsics d'un estil de vida saludable.

Ajuda a prevenir i controlar moltes malalties cròniques, afavoreix el control del pes, redueix les xifres de pressió arterial, redueix el colesterol dolent i augmenta el colesterol bo, redueix els triglicèrids, millora els nivells de sucre a la sang, enforteix els ossos i els múscles (prevé l'osteoporosi), disminueix el risc de tindre obesitat, en la dona millora el ritme menstrual i redueix símptomes molestos de la menopausa, i ajuda a regular el son.

L'estiu és l'estació de l'any en què tenim més possibilitats de realitzar algun tipus d'exercici físic, ja que disposem de més temps lliure i de més hores de llum. Per això, i amb l'objectiu de mantenir un bon estat de salut, els experts recomanen al menys 45-60 minuts d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa al dia.

La freqüència cardíaca a la que és aconsellable fer exercici físic sempre dependrà de la forma física de cada persona, de l'edat i segons si hi ha alguna limitació. S'aconsella fer exercici a un percentatge d'entre el 55 i el 80 % de la freqüència cardíaca màxima, que s'obté restant l'edat de cadascú a 220.

Realitzar de manera regular i sistemàtica una activitat física és una pràctica molt beneficiosa en la prevenció, el desenvolupament i la rehabilitació de la salut, alhora que ajuda al caràcter, a la disciplina i a la presa de decisions de la vida quotidiana.

Escull un tipus d'exercici que t'agradi i, sobretot, que no pugui generar-te lesions.

La moderació sempre ha de ser la norma. Evita competir, diverteix-te.



10

CONSELLS

en realitzar exercici físic en dies de calor

- Un bon esmorzar.** D'acord amb l'activitat física que desenvolupes, l'exercici ha de realitzar-se entre 60 i 90 minuts després de menjar. Res d'alcohol i, per descomptat, res de tabac.
- A l'estiu tria les hores del dia menys caloroses:** les primeres hores del matí o cap al vespre.
- Conèixer-se millor:** coneix els nivells d'esforç que pots realitzar i la freqüència cardíaca aconsellable per a la teua edat. Sempre demana consell al metge.
- Roba adequada:** teixits folgats que absorbisquen la transpiració i calçat adequat a l'activitat física que desenvolupes.
- Hidratar-se bé,** sobretot els dies de molta calor. Els xiquets i els adults necessiten més hidratació. Una norma general és beure un litre i mig per cada quilo perdut en l'exercici i fer-ho cada 10-15 minuts.

Utilitzar crema solar: si fas exercici a l'aire lliure, no oblidis una protecció solar d'un factor de com a mínim 30 (FPS). Fes servir gorra i, si pots, posa't un mocador mullat al coll.

6

En córrer: si corres a la platja, fes-ho preferentment per la vora de l'aigua, en una superfície com més plana millor i si és possible amb calçat adequat.

7

En cas d'embaràs, edat avançada, xiquets o sobrepès, s'han d'extremar les precaucions i mantenir nivells moderats d'intensitat, i no passar del 55-70 % del ritme cardíac màxim esperat per a la condició física de cada persona.

8

En companyia: l'exercici físic amb amics o familiars és molt més divertit i gratificant.

9

Marejos i nàusees: si et sents malament, amb marejos i nàusees, com si t'estigueres a punt de desmaiar, para de fer exercici. Seu en algun lloc amb ombra i beu aigua i begudes isotòniques fins que et recuperes. Si cal, demana ajuda.

10

Atenció amb els aliments



Durant l'estiu es consumeixen més productes crus. **La calor afavoreix la proliferació de germens en els aliments.** Per això, cal intensificar les mesures preventives, ja que en aquesta època augmenta el risc de contraure **toxiinfeccions alimentàries.**

Amb l'arribada de les altes temperatures i de la calor, augmenta la incidència d'intoxicacions alimentàries. Una de les més freqüents durant els mesos d'estiu és la salmonel·losi. Però no és l'única. També s'incrementen els casos d'intoxicacions provocades per *Listeria monocytogenes* o *Escherichia coli*.

Els aliments s'han de manipular amb especial cura a l'estiu per a prevenir les temudes intoxicacions alimentàries. Per què augmenten, durant aquesta època de l'any? La resposta podria ser doble. Per una banda, perquè les causes naturals així ho

afavoreixen, és a dir, els bacteris, que es troben a terra, a l'aire i a l'aigua, creixen més ràpid els mesos de calor, ja que les temperatures així ho propicien. Per altra banda, hi ha més tendència a menjar fora de casa (barbacoes, pícnic...), on els controls de seguretat no són els mateixos que en una cuina domèstica, bars o restaurants.

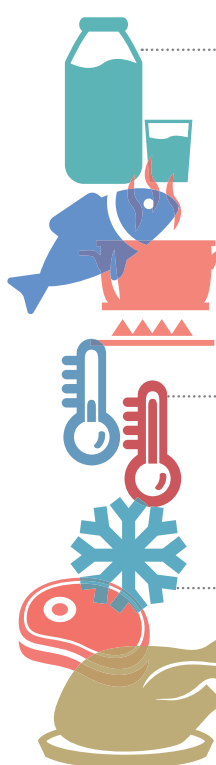
També es produeix una certa relaxació de les pautes més bàsiques de manipulació d'aliments. Així, **els principals errors que es cometen i que fan que augmente el risc d'intoxicació** són mantenir temperatures inadequades de conservació, coure de manera insuficient els aliments o una higiene incorrecta. Si bé molts dels casos d'intoxicació alimentària estan causats per bacteris presents durant tot l'any, com la *Salmonella*, *E. coli*, *Campylobacter* i *Listeria*, aquestos són bacteris que creixen més ràpid a temperatures més càlides.



10

CONSELLS

per a evitar les intoxicacions alimentàries a l'estiu



1
Consumir aliments tractats de manera higiènica, evitar el consum de llet crua i assegurar-se que la carn i el peix s'han mantingut a temperatures de refrigeració o congelació adequades.

2
Coure bé els aliments ja que la calor actua d'higienitzant i destrueix els microorganismes.

3
No deixar els aliments cuits a temperatura ambient. Si no es consumeixen de seguida, han de mantenir-se sota l'acció de calor (per sobre de 60° C) o de fred (menys de 7° C).

4
No trencar la cadena de fred.

5
Evitar el contacte entre els aliments crus i els cuits.

6
Impedir que els aliments estiguen en contacte amb insectes o animals de companyia, ja que poden ser portadors de patògens.

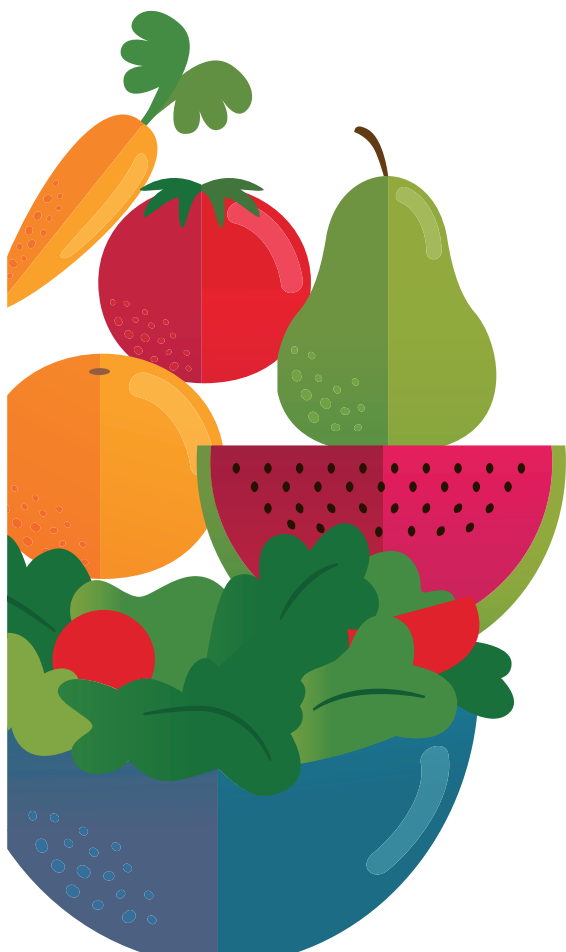
7
Consumir els aliments immediatament després de ser cuits.

8
El manipulador ha de mantenir una higiene adequada (amb les mans, els utensilis, els draps i la manipulació de deixalles nets).

9
Utilitzar exclusivament aigua potable.

10
Un aliment cuït és un aliment higienitzat.





Els aliments et cuiden

Alimentació fresca i saludable

En aquesta època de tanta calor, el cos agrairà que mengem **aliments lleugers i refrescants**, que ens ajudaran a passar un estiu saludable, perfectament satisfets i hidratats.

No es tracta de menjar menys, sinó de seguir una dieta diferent, ja que el nombre de calories que necessitem és menor i la hidratació major. Incloure a la dieta, per exemple **fruites, verdures i receptes fredes**, en comptes de plats greixosos i elaborats, ens permetrà satisfer la gana sense que ens pese, alhora que mantindrem la pell ben nodrida i hidratada.

Aliments recomanats

L'alimentació estiuenca ha d'estar composta per **menjars lleugers, més freqüents i menys abundants**, i ha de ser rica en aigua i líquids, fet que ajuda a suportar millor la calor

i proporciona una sensació de més benestar.

El tipus de menjar més indicat per als mesos de més calor és el que es compon d'aliments més lleugers i refrescants:

- > **Fruita de temporada:** meló, síndria, préssec, albercocs, cireres, maduixes, etc.
- > **Les amanides,** no només l'amanida verda, sinó que també amanides amb pasta, fruita, arròs, pollastre, formatge fresc, etc.

A més, es recomana una manera de cuinar simple, amb carns magres amb poc greix i peixos a la planxa, al forn, en papillot o a la brasa. Els aliments cuits d'aquesta manera quasi no necessiten oli i mantenen totes les propietats nutritives.

La base de l'alimentació estiuenca han de ser els menjars lleugers, més freqüents i menys abundants, i la dieta ha de ser rica en aigua i líquids.



10

CONSELLS

per una alimentació estiuenca adequada

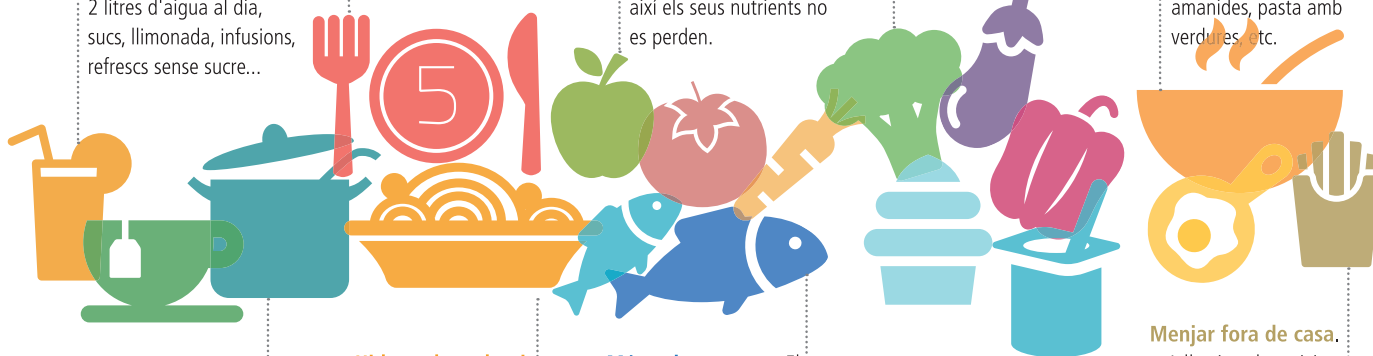
1 Hidratació. A l'estiu és imprescindible augmentar la ingesta de líquids, ja que amb la calor l'organisme perd molta aigua. Hidrata't bevent 2 litres d'aigua al dia, suc, llimonada, infusions, refrescs sense sucre...

2 Cinc menjades al dia. És preferible fer cinc menjades lleugeres al dia que no menjar en excés en tres menjades.

3 Fruites i verdures. Contenen molta aigua, vitamines, minerals i fibra, i la seua digestió és més lleugera. És millor menjar-les crues, ja que així els seus nutrients no es perden.

4 Evitar menjades copioses i molt grasses. És millor deixar aquestes menjades per a l'hivern.

5 Primers plats. És recomanable prendre aliments nutritius, rics en nutrients, però que no siguin pesats: sopes fredes (gaspatxo), amanides, pasta amb verdures, etc.



Maneres de cuinar. Cuina de manera senzilla: a la planxa, a la graella, al forn, al vapor, amb salses lleugeres com la vinagreta... Et facilitarà la digestió.

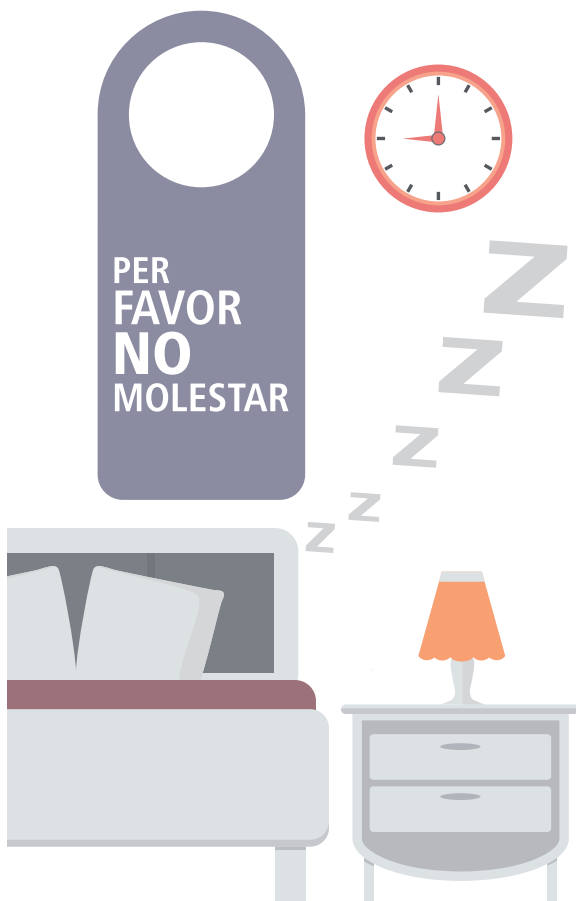
Hidrats de carboni. Durant l'estiu també són importants, ja que ens aporten energia: amanides de pasta, afegir llegums a les amanides, pa als menjars o cereals a l'esmorzar.

Més peix que carn. El peix conté més aigua que la carn i la seua digestió és més fàcil i ràpida. A més, els àcids grassos essencials del peix blau ajuden a nodrir la pell des de l'interior.

Postres. En època de molta calor les postres ideals serien un iogurt o un gelat de iogurt (sense nata), sorbet o polo.

Menjar fora de casa. A l'estiu solem eixir a menjar fora de casa, i per això s'ha d'aprendre a demanar i saber combinar primers i segons plats. Per un caprici no passa res, però menjar fregit cada dia no és saludable.

Descans nocturn



La calor nocturna pot alterar el son i afectar la salut.

El descans nocturn és fonamental per recuperar-se del desgast físic i mental que s'haja patit durant el dia, **consolidar les capacitats memorístiques i afermar els coneixements apresos**. Les alteracions de l'estat d'ànim, principalment la irritabilitat, així com la incapacitat per a concentrar-nos correctament i la disminució del rendiment laboral són algunes de les conseqüències de la mala qualitat del son provocades per la calor nocturna, que pertorba les funcions tèrmiques de l'organisme i manté el cervell en alerta durant la nit.

Les complicacions per a conciliar el son són molt més importants en èpoques de calor a causa de les dificultats de l'organisme per a regular la temperatura corporal ideal durant les hores nocturnes: 37 graus, i per això la

temperatura externa s'ha de situar entre els 20 i els 22 graus.

La vasodilatació i la transpiració mitjançant la suor són els principals mecanismes que permeten disminuir la temperatura interna. No obstant això, la calor pertorba aquestes funcions tèrmiques de l'organisme i provoca que el cervell estiga alerta durant la nit.

Moltes activitats, menjar, begudes o altres factors impedeixen que puguem dormir adequadament. Per això, la modificació d'alguns hàbits pot ser d'ajuda per a aconseguir un bon descans nocturn que repercutirà favorablement en la salut, en permetre'ns estar més concentrats, més animats i menys nerviosos durant el dia.

Dormir bé implica tindre bones defenses i prevenir malalties, així com també reduir l'estrés, que sabem que pot disminuir el rendiment físic i intel·lectual.



10 CONSELLS

per a dormir millor

- Correcta ventilació de l'habitació.** Durant el dia hi ha d'haver portes i finestres tancades i s'han d'obrir si a la nit refresca. S'aconsella una dutxa amb aigua tèbia, o millor freda, i preferiblement abans d'anar a dormir.
- Sopar.** Els experts recomanen que el sopar no provoque una digestió pesada i que la menjada es faci al menys 90 minuts abans d'anar a dormir; de la mateixa manera, aconsellen no anar-se'n a dormir amb gana.
- S'han d'evitar els dolços.** Poden produir pics de glucèmia, que després es convertirà en hipoglucèmia, cosa que no permet descansar bé. Per altra banda, també es recomana evitar les begudes excitants, com els refrescos de cola, el café i el te.
- Contaminació electromagnètica i tecnologies.** Mirar la televisió abans de dormir o la pantalla de l'ordinador, tindre el mòbil carregant-se a la capçalera de l'habitació o altres aparells que necessiten un transformador pot produir alteracions del son.
- Sense llum.** L'hormona de la son segrega més melatonina quan disminueix la lluminositat, que indueix a l'estat de relaxació i somnolència.
- Exercici físic.** Fer exercici de manera regular és bo, però no abans d'anar a dormir (excepte els exercicis de relaxació), ja que pot actuar com a excitant pel fet que estimula l'organisme.
- Activitat física moderada.** Els passejos després de sopar permeten accelerar i rematar el procés digestiu abans d'anar a dormir.
- Matalàs.** Sens dubte, el matalàs és important, i no menys important és el manteniment que s'hi ha de fer.
- Una estona de descans.** Al llit s'hi ha d'arribar relaxat. Tindre una hora de calma, pau i tranquil·litat ens ajudarà a aconseguir el son abans.
- Conservar els horaris.** Tindre una agenda estable ajuda a crear uns hàbits saludables del cycle del son.



Prevenció d'accidents

Els contratemps de trànsit es disparen a l'època estival. El consum d'alcohol, l'augment de ciclomotors a les carreteres i de transeünts als carrers i el trànsit en vies secundàries són detonants de xocs, morts i lesions.

Els accidents de trànsit s'han convertit en l'autèntica "epidèmia" del segle XXI. Es preveu que per a l'any 2020 seran la tercera causa de mort a nivell mundial (...i és evitable).

La no utilització del cinturó de seguretat, especialment en els seients posteriors, **l'excés de velocitat**, les **distraccions**, el **consum d'alcohol** i **l'incompliment de les normes de circulació** són els principals factors concurrents en els accidents de circulació en el nostre país.

A les carreteres convencionals o secundàries i durant els caps de setmana és on es concentren la major part dels accidents de trànsit.

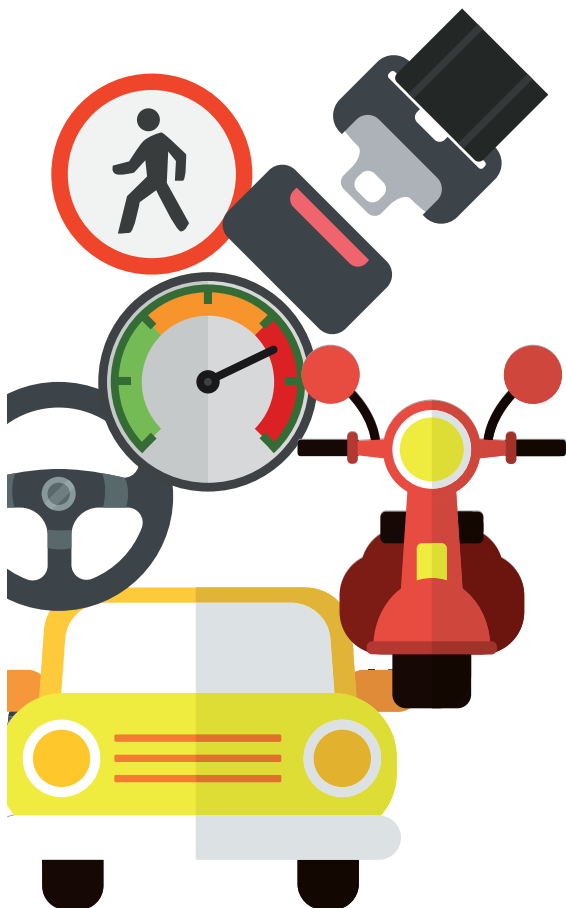
Evitar els accidents està a les nostres mans.

Està a les nostres mans adoptar mesures necessàries per a aconseguir reduir l'inacceptable nombre d'accidents i de víctimes que es produeixen a les nostres carreteres.

Segons els experts, la imprudència es troba present en més d'un 80 % dels accidents de circulació. Dit d'una altra manera, si fòrem capaços de modificar el nostre comportament a l'hora de conduir, **8 de cada 10 accidents es podrien evitar.**

Els trajectes curts en carreteres secundàries són els més perillosos, i per això mereixen especial atenció i mantenir la distància de seguretat és sempre una assegurança de vida.

Fes que el trajecte siga agradable tant per als que viatgen al teu vehicle com per als que comparteixen carretera amb tu.



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS



10

CONSELLS

per a prevenir els accidents de circulació

- 1 No consumisques ni alcohol ni drogues.** Alcohol i conducció són totalment incompatibles.
- 2 Mantingues la distància de seguretat.** I, si plou, augmenta-la el doble.
- 3 No utilitzes mai el telèfon mòbil.** A més d'estar prohibit, multiplica per 10 el risc de tindre un accident.
- 4 Realitza una correcta revisió i manteniment del vehicle.**

- 5 Para't cada 2 hores o cada 200 km.** La fatiga i el cansament disminueixen els reflexos i condueixen al son sense que pràcticament ens n'adonem.

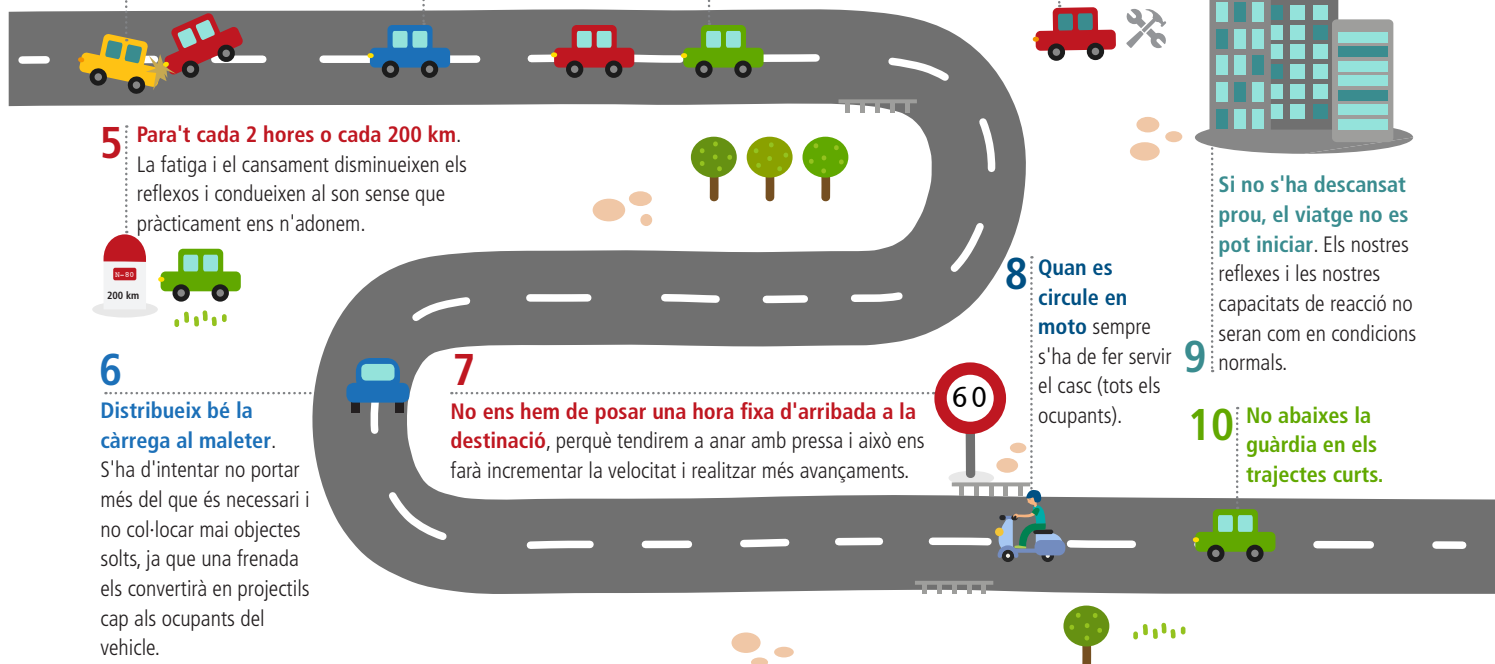
- 6 Distribueix bé la càrrega al maleter.** S'ha d'intentar no portar més del que és necessari i no col·locar mai objectes solts, ja que una frenada els convertirà en projectils cap als ocupants del vehicle.

- 7 No ens hem de posar una hora fixa d'arribada a la destinació,** perquè tendirem a anar amb pressa i això ens farà incrementar la velocitat i realitzar més avançaments.

- 8 Quan es circule en moto sempre s'ha de fer servir el casc** (tots els ocupants).

- 9**

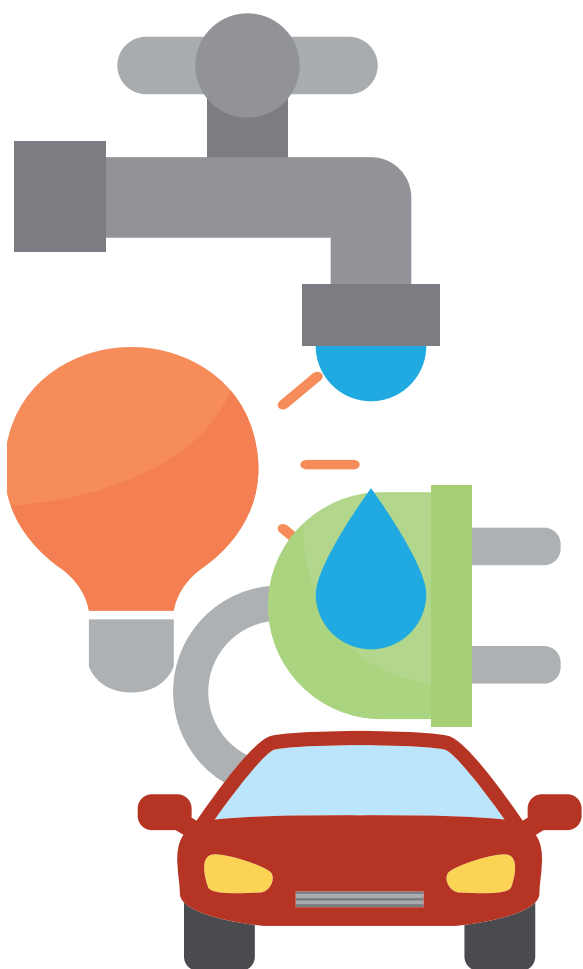
- 10 No abaixes la guàrdia en els trajectes curts.**



ESTIU RESPONSABLE

UNIÓN DE MUTUAS





Atenció al medi ambient

L'augment de la població mundial, que en els últims 60 anys s'ha triplicat, vinculat a l'augment de l'esperança de vida i al desenvolupament econòmic, s'ha vist reflectit en un **augment en els consums de recursos, en la generació de residus i en les emissions de gasos d'efecte hivernacle (GEI)**.

Tots aquests factors tenen un impacte negatiu sobre el medi ambient. Alguns dels impactes més importants són:

> **Forat a la capa d'ozó** a causa de l'emissió de contaminants a l'atmosfera. La capa d'ozó és un filtre de les radiacions ultraviolades procedents del sol, i com que aquest forat existeix, aquesta radiació arriba a la superfície i incrementa el risc, per exemple, de càncer de pell en els humans.

> **Escalfament global** a causa de l'emissió de GEI que resulten de les activitats humanes, com la crema de

combustibles fòssils (carbó, gasolina, gas natural i petroli) com, per exemple, el CO₂, que es veu reflectit en l'augment de la temperatura global, l'augment del nivell del mar o l'extinció d'algunes espècies.

> **Desforestació**, que consisteix en la pèrdua de la superfície forestal causada directament per l'acció de l'ésser humà mitjançant tales o cremes de boscos per a l'obtenció de matèries primeres o per a l'obtenció de sòl per a l'agricultura, la ramaderia o la mineria. Les conseqüències de la desforestació no són només l'erosió del sòl, sinó que també influeix en l'escalfament global ja que les masses forestals són una font d'absorció de CO₂.

És necessari revisar els nostres hàbits per a contribuir a reduir l'impacte sobre el medi ambient i afavorir el desenvolupament sostenible.



ESTIU RESPONSABLE

MUNIÓN DE MUTUAS



10

CONSELLS

per a cuidar el medi ambient

2

Educa en la sensibilitat mediambiental.

3

Mantingues els pneumàtics a la pressió adequada. L'excés o el dèficit de pressió en els pneumàtics augmenta el consum del vehicle, i per tant les emissions de CO₂.

4

Llença la brossa als contenidors adequats. Anima els que t'envolten a fer el mateix.

5

Apaga el llum de les habitacions que no utilitzes. Si redueixes les bombetes per unes de baix consum, estalvies diners i redueixes la nostra petja de carboni.

1

Aplica les regles de les 3R: Redueix, reutilitza i recicla.

6

Ara paper: utilitza mitjans informàtics com el correu electrònic i imprimeix en dues cares sempre que pugues.

7

Respecta la flora i la fauna ja que contribueixen a conservar l'equilibri de l'entorn. La pèrdua de vegetació incrementa l'erosió.

8

A la natura procura no utilitzar envasos de vidre. Els residus de vidre poden provocar talls i infeccions, i també incendis.

9

No il·lences sobres a l'aigua. Les aigües brutes generen patògens que provoquen infeccions cutànies, de les mucoses, etc.

10

Atenció al termòstat. El consum energètic disminueix fins a un 5 % si abaixem un sol grau el termòstat de la calefacció.



ESTIU RESPONSABLE

MUNIÓN DE MUTUAS

