Protegeix-te del sol

EMPRESA UNIÓ DE MÚTUES SALUDABLE

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

Aspecte positiu

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

Aspecte negatiu

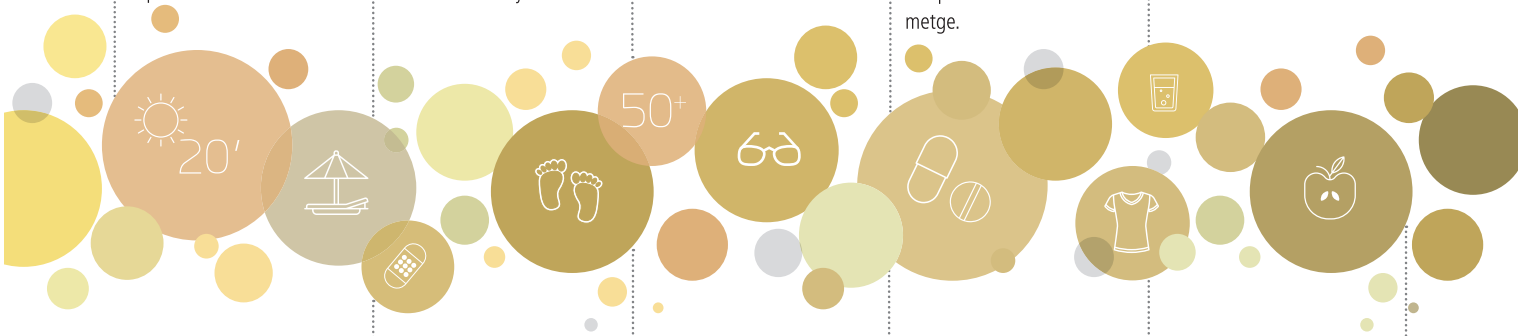
Com a aspectes negatius sobre la pell, l'exposició solar inadequada produeix trastorns que poden manifestar-se a curt o a llarg termini, entre els quals cal destacar: **cremades solars**, caracteritzades per un envermelliment de la pell, inflamació i fins i tot per la formació de vesícules o butllofes; hiperqueratosi o engrossiment de la pell; **fotoenvelliment** o envelliment prematur de la pell, que es torna menys elàstica, aspra, amb major profunditat de les línies de les arrugues gruixudes, taques, etc.

Per últim, cal destacar el **càncer de pell**, relacionat amb l'exposició al sol en 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, atès 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.

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 major 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 sigui 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 cal que sempre ho consultis 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.



6. **La protecció ha de ser extrema en les cicatrius i les zones de pell danyades.**
7. **No ens podem oblidar de protegir-nos els llavis i els dits dels peus i de les mans.**
8. **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**.
9. **Les robes de color fosc** protegeixen més del dany solar que les de colors clars o blanques (llevat que estiguin tractades adequadament).
10. **Es recomana la ingesta d'aliments rics en betacarotens** (fruites i verdures de color taronja o vermell), així com en **vitamina C** (fruites).

V1.1-06/2016

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 a recuperar pèrdues d'aigua de l'organisme i, si és necessari, també de sals minerals.

Però no hem d'esperar a tenir set per 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, sucs naturals, infusions, caldos, batuts, gaspatxo, etc.), i evitar sempre les begudes que continguin sucres i alcohol.

S'ha de parar 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.

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 nens deshidratats tendeixen a ser irritables i/o letàrgics.

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.

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

6 Regula la **temperatura del cos**.

7 Alguns estudis mostren que la hidratació pot **disminuir el risc de càlculs renals**, i redueix, 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.

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

V1.1-06/2016

ESTIU RESPONSABLE UNIÓ DE MÚTUES

EMPRESA UNIÓ DE MÚTUES SALUDABLE

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 muscles (prevé l'osteoporosi), disminueix el risc de patir 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 almenys 45-60 minuts d'activitat física al dia amb intensitat de moderada a vigorosa.

La freqüència cardíaca a la qual és aconsellable fer exercici físic sempre dependrà de la forma física de cada persona, de l'edat i alguna de l'existència de qualsevol limitació. S'aconsella fer exercici en 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.

ESTIU RESPONSABLE UNIÓ DE MÚTUES

10 CONSELLS en realitzar exercici físic en dies de calor

1 **Un bon esmorzar**. D'acord amb l'activitat física que desenvolupis, l'exercici ha de realitzar-se entre 60 i 90 minuts després de menjar. Res d'alcohol i, per descomptat, res de tabac.

2 **A l'estiu tria les hores del dia menys caloroses**: les primeres hores del matí o cap al vespre.

3 **Conèixer-se millor**: coneix els nivells d'esforç que pots realitzar i la freqüència cardíaca aconsellable per a la teva edat. Demana sempre consell al metge.

4 **Roba adequada**: teixits folgats que absorbeixin la transpiració i calçat adequat a l'activitat física que desenvolupis.

5 **Hidratar-se bé**, sobretot els dies de molta calor. Els nens 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.

6 **Ús de crema solar**: si fas exercici a l'aire lliure, no oblidis una protecció solar d'un factor d'almenys 30 (FPS). Fes servir gorra i, si pots, posa't un mocador moll al coll.

7 **En córrer**: si corres a la platja, fes-ho preferentment per la vora de l'aigua, en una superfície tan plana com sigui possible i millor amb les sabatilles adequades.

8 **En cas d'embaràs, edat avançada, nens 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.

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

10 **Mareigs o nàusees**: si et trobes malament, amb mareigs o nàusees, com si t'estiguessis a punt de desmaiar, deixa de fer exercici. Asseu-te en algun lloc amb ombra i beu aigua i begudes isotòniques fins que et recuperis. Si cal, demana ajuda.

V1.1-06/2016

ESTIU RESPONSABLE UNIÓ DE MÚTUES

EMPRESA UNIÓ DE MÚTUES SALUDABLE

Compte amb els aliments

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

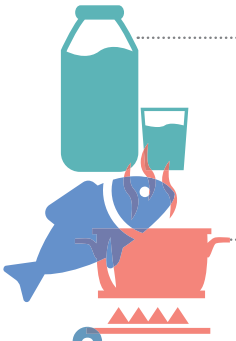
Amb l'arribada de les altes temperatures i de la calor, augmenta la incidència d'intoxicacions alimentàries. Una de les més freqüents durant els mesos d'estiu és la salmonel·losi. Però no és l'única. També s'incrementen els casos d'intoxicacions provocades per *Listeria monocytogenes* o *Escherichia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

Els aliments s'han de manipular amb especial cura a l'estiu per prevenir les temudes intoxicacions alimentàries. Per què augmenten, durant aquesta època de l'any? La resposta podria ser doble. D'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. D'altra banda, hi ha una major tendència a menjar fora de casa (barbacoes, pícnics...), 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 augmenti 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*, aquests són bacteris que creixen més ràpid a temperatures més càlides.

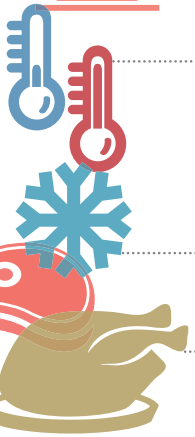
V1.1-06/2016

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 cuinats a temperatura ambient. Si no es consumeixen de seguida, han de mantenir-se sota l'acció de la calor (per sobre de 60° C) o del fred (menys de 7° C).

4
No trencar la cadena de fred.

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

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

7
Consumir els aliments immediatament després de ser cuinats.

8
El manipulador ha de mantenir una higiene adequada (rentat de mans, d'estris, de draps i manipulació d'escombraries).

9
Utilitzar exclusivament aigua potable.

10
Un aliment cuinat és un aliment higienitzat.

V1.1-06/2016

Els aliments et cuiden

Alimentació fresca i saludable

En aquesta època de tanta calor, el cos agrairà que fem **àpats 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 pesi, 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 produeix una sensació de major 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 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 papillota o a la brasa. Els aliments cuinats d'aquesta manera gairebé no necessiten oli i mantenen totes les propietats nutritives.

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

10 CONSELLS per a 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, sucs, llimonada, infusions, refrescos sense sucre...

2 Cinc àpats al dia. És preferible fer cinc àpats lleugers al dia que no pas menjar en excés en tres àpats.

3 Fruites i verdures. Contenen molta aigua, vitamines, minerals i fibra, i la seva digestió és molt lleugera. És millor menjar-les crues, ja que d'aquesta manera els seus nutrients no es perden.

4 Evitar àpats copiosos i molt greixosos. És millor deixar aquests àpats 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.

6 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.

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

8 Més peix que no pas carn. El peix conté més aigua que la carn i la seva digestió és més fàcil i ràpida. A més, els àcids grassos essencials del peix blau ajuden a nodrir la pell des de l'interior.

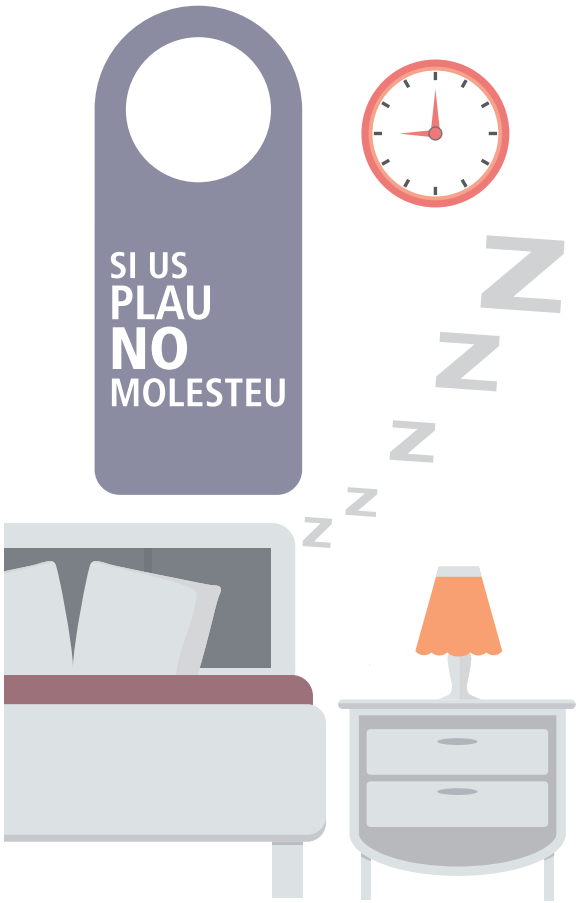
9 Postres. En època de molta calor les postres ideals serien un iogurt o un gelat de iogurt (sense nata), sorbet o polo.

10 Menjar fora de casa. A l'estiu solem sortir 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.

V1.1-06/2016

EMPRESA UNIÓ DE MÚTUES 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'hagi 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 agafar el son són molt més importants en èpoques de calor ateses les dificultats de l'organisme per 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 ens permeten disminuir la temperatura interna. No obstant això, la calor pertorba aquestes funcions tèrmiques de l'organisme i provoca que el cervell estigui alerta durant la nit.

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

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

10 CONSELLS per a dormir millor

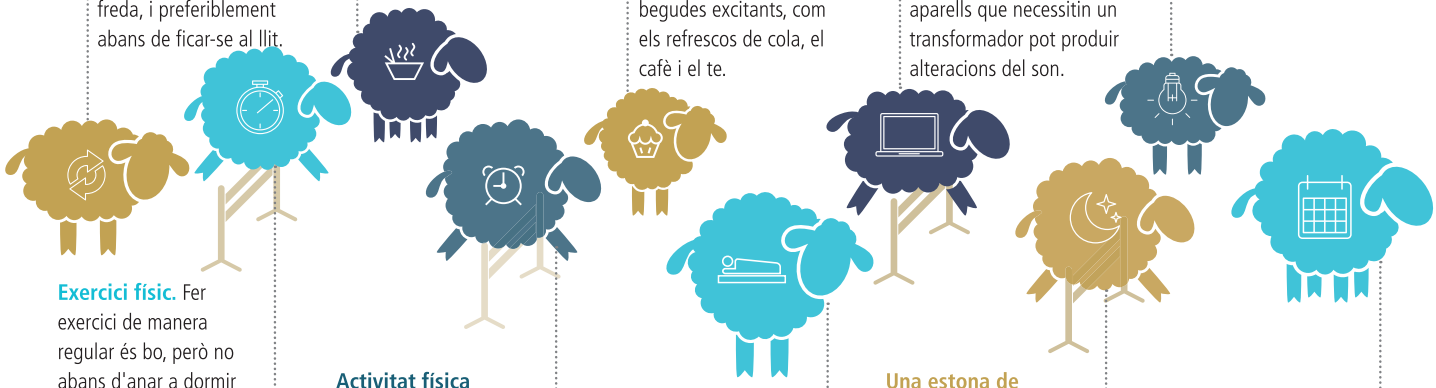
1 **Correcta ventilació de l'habitació**. Durant el dia les portes i les finestres han d'estar tancades i a la nit s'han d'obrir si refresca. S'aconsella una dutxa amb aigua tèbia, o millor freda, i preferiblement abans de ficar-se al llit.

2 **Sopar**. Els experts recomanen que el sopar no provoqui una digestió pesada i que l'àpat es faci al menys 90 minuts abans d'anar-se'n a dormir; de la mateixa manera, aconsellen no ficar-se al llit amb gana.

3 **Cal evitar els dolços**. Poden produir pics de glucèmia, que després es convertirà en hipoglucèmia, cosa que no permet descansar bé. D'altra banda, també es recomana evitar les begudes excitants, com els refrescos de cola, el cafè i el te.

4 **Contaminació electromagnètica i tecnologies**. Mirar la televisió abans de dormir o la pantalla de l'ordinador, tenir el mòbil carregant-se a la capçalera de l'habitació o altres aparells que necessitin un transformador pot produir alteracions del son.

5 **Sense llum**. L'hormona de la son segrega més melatonina quan disminueix la lluminositat, cosa 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.

6 **Activitat física moderada**. Els passeigs després de sopar permeten accelerar i rematar el procés digestiu abans de ficar-se al llit.

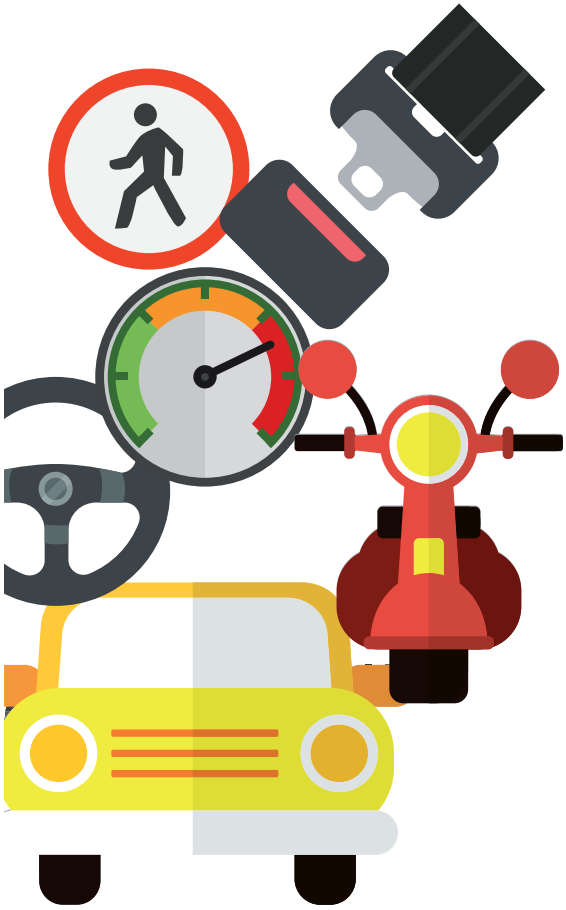
7 **Matalàs.** Sens dubte, el matalàs és important, i no menys important és fer-ne un manteniment adequat.

8 **Una estona de descans.** Al llit s'hi ha d'arribar relaxat. Tenir una hora de calma, pau i tranquil·litat ens ajudarà a agafar el son abans.

9 **Conservar els horaris**. Tenir una agenda estable ajuda a crear uns hàbits saludables del cicle del son.

10

V1.1-06/2016



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 col·lisions, 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 escala 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 la nostra mà adoptar les mesures necessàries per 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 fóssim 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 sigui agradable tant per als qui viatgen en el teu vehicle com per als qui comparteixen carretera amb tu.

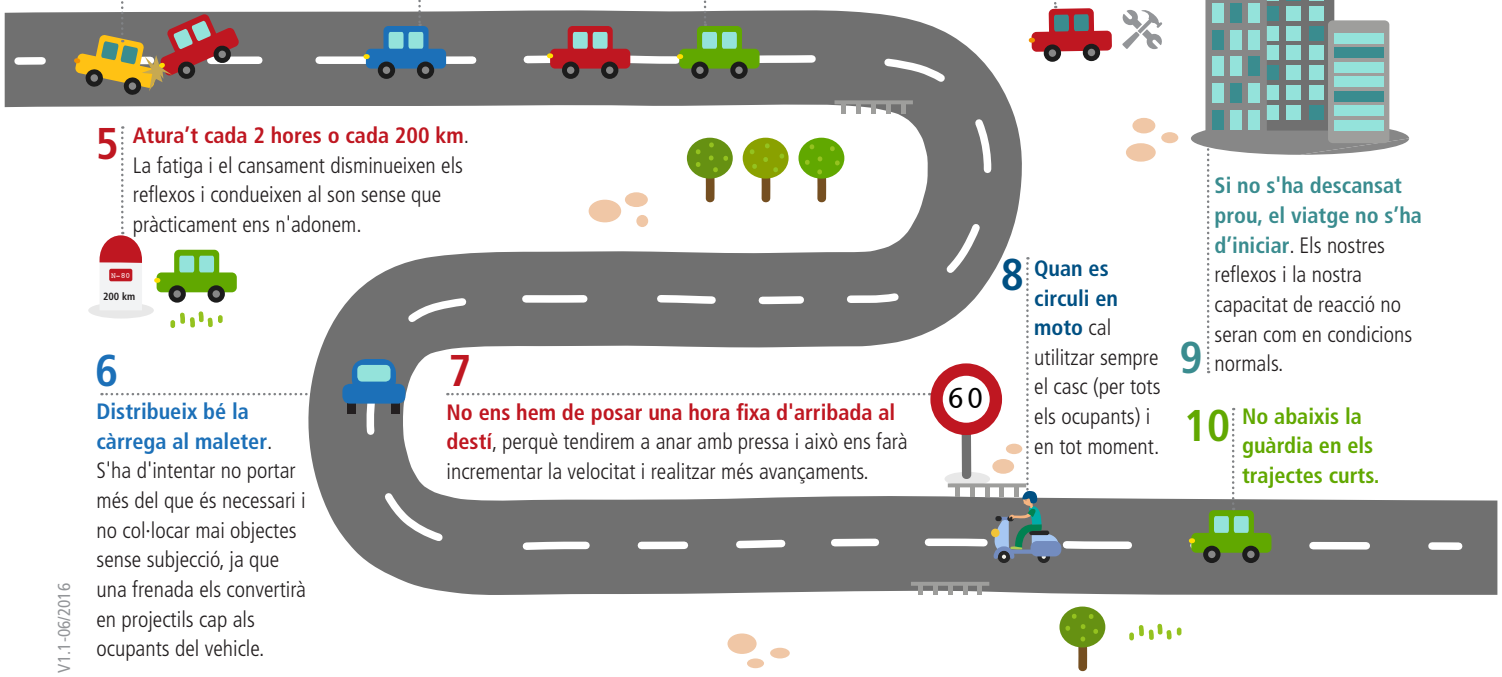
10 CONSELLS per a prevenir els accidents de circulació

1 **No consumeixis ni alcohol ni drogues.** Alcohol i conducció són totalment incompatibles.

2 **Manténla distància de seguretat**. I, si plou, augmenta-la fins al doble.

3 **No utilitzis mai el telèfon mòbil**. A més d'estar prohibit, multiplica per 10 el risc de tenir un accident.

4 **Realitza una correcta revisió i manteniment del vehicle.**



5 **Atura'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 sense subjecció, ja que una frenada els convertirà en projectils cap als ocupants del vehicle.

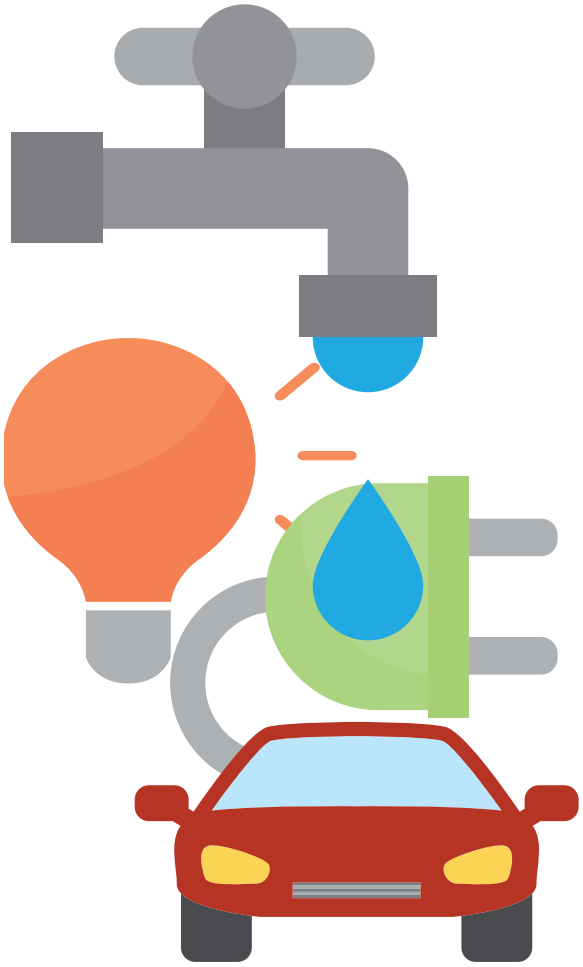
7 **No ens hem de posar una hora fixa d'arribada al destí**, perquè tendirem a anar amb pressa i això ens farà incrementar la velocitat i realitzar més avançaments.

8 **Quan es circuli en moto** cal utilitzar sempre el casc (per tots els ocupants) i en tot moment.

9 **Si no s'ha descansat prou, el viatge no s'ha d'iniciar**. Els nostres reflexos i la nostra capacitat de reacció no seran com en condicions normals.

10 **No abaixis la guàrdia en els trajectes curts.**

V1.1-06/2016



Atenció al medi ambient

L'augment de la població mundial, que en els últims 60 anys s'ha triplicat, lligat 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 amb efecte d'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 derivada de les activitats humanes, com la crema de combustibles fòssils (carbó, gasolina, gas natural i petroli) com, per exemple, el CO_2, 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 aquesta també influeix en l'escalfament global ja que les masses forestals són una font d'absorció de CO_2.

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

10 CONSELLS per a cuidar el medi ambient

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

2 **Educa en la sensibilitat mediambiental**.

3 **Manténels 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 CO_2.

4 **Llença les escombraries als contenidors adequats**. Anima els que t'envolten a fer el mateix.

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

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

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 llencis deixalles 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.

V1.1-06/2016