

# Estiu refrescant

Durant l'estiu, les temperatures pugen i s'incrementen els riscos per a la salut i els efectes associats a l'exposició a temperatura ambiental alta; és indispensable prendre mesures per a poder pal·liar-ho i no patir un cop de calor o deshidratar-nos.



  
**PROTEGEIX-TE DEL SOL**  
Cerca l'ombra, cobreix-te el cap, usa roba lleugera i de color clar i un calçat fresc, còmode i que transpiri.

**REFRESCA'T**  
Amb una dutxa o simplement, mulla't.

## BEU FREQUÈNTMENT

Beu aigua o líquids sense esperar a tenir set. Evita les begudes alcohòliques i les molt ensucrades.

## CUIDA'T LA PELL

Utilitza protectors solars adequats i ulleres amb filtre de raigs ultraviolats.

## ABAIXA LES PERSIANES

Quan el sol incideixi directament sobre les finestres baixa les persianes i no les obris quan la temperatura exterior sigui alta.

## MENJARS LLEUGERS

Les amanides, fruites, verdures i sucus t'ajuden a reposar les pèrdues per la suor.

## REDUEIX LES ACTIVITATS FÍSQUES

Extrema les precaucions durant les hores més caloroses en les activitats físiques intenses a l'aire lliure.

