

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 colp 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 transpire.

REFRESCA'T

Amb una dutxa o simplement, banya'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 incidisca directament sobre les finestres baixa les persianes i no les òbrigues quan la temperatura exterior siga alta.

MENJARS LLEUGERS

Les amanides, fruites, verdures i sucs 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.

