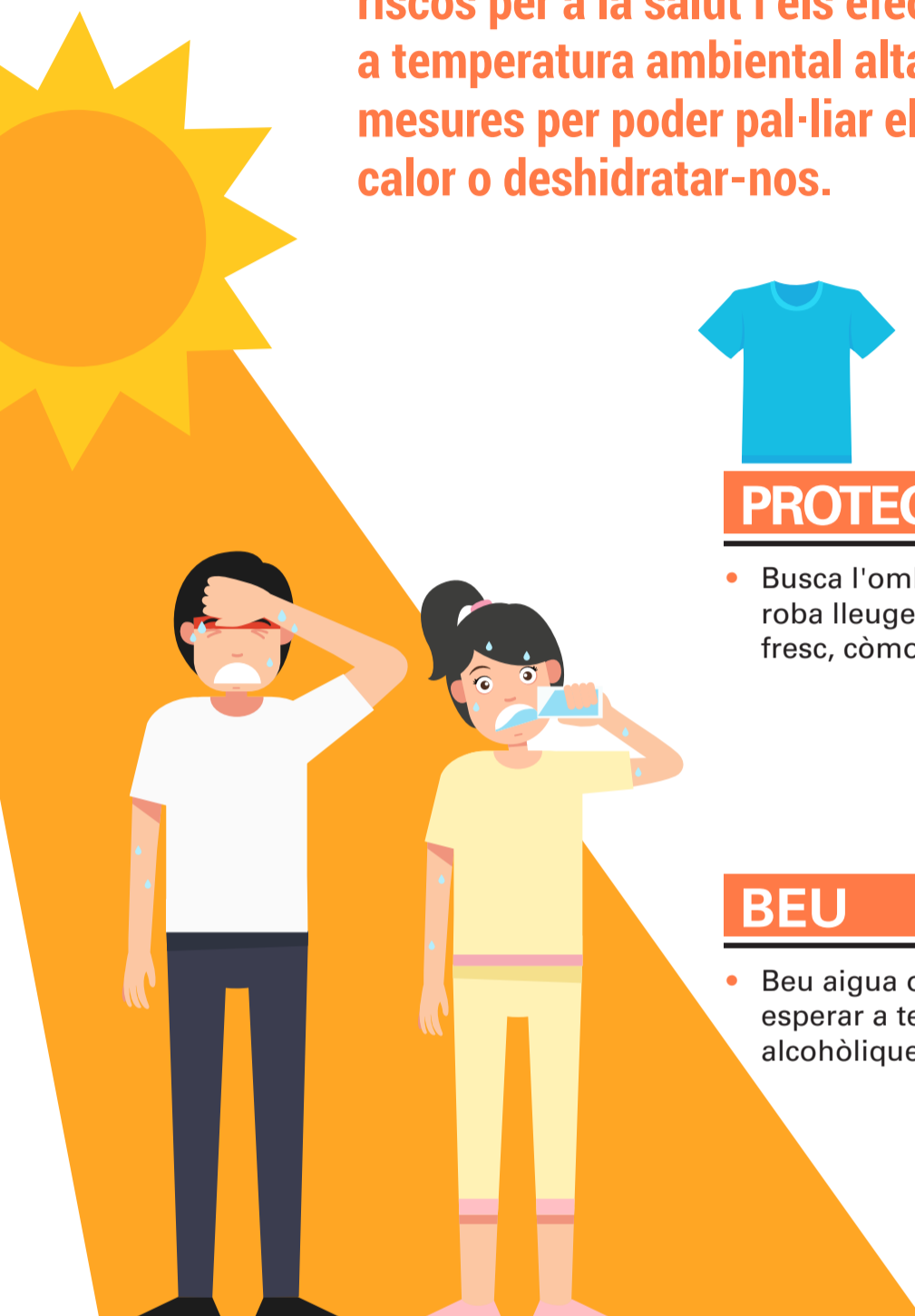


GAUDEIX DE L'ESTIU AMB SALUT

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 poder pal·liar els riscos i no patir un cop de calor o deshidratar-nos.



PROTEGEIX-TE DEL SOL

- Busca l'ombra, cobreix-te el cap, porta roba lleugera i de color clar i un calçat fresc, còmode i que transpiri.



REFRESCA'T

- Refresca't amb una dutxa o mulla't simplement.



BEU

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



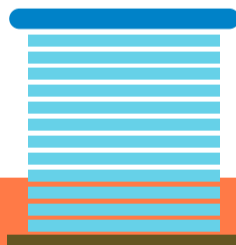
CUIDA LA TEVA PELL

- Utilitza protectors solars adequats i ulleres amb filtres ultraviolats.



BAIXA LES PERSIANES

- Quan el sol incideixi directament sobre les finestres baixa les persianes i no les obris quan



MENJARS LLEUGERES

- Les amanides, fruites, verdures i suc natural t'ajuden a refer les pèrdues per la suor.

REDUEIX LES ACTIVITATS FÍSQUES

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

