



**AQUEST ESTIU
PROTEGIU-VOS
DEL SOL I DE LA CALOR**

PER A MÉS INFORMACIÓ TRUQUEU A
CATSALUT RESPON **061**

SI ALGÚ NO ES TROBA BÉ, BUSQUEU UN
INDRET FRESC, DONEU-LI AIGUA I AVISEU AL

 **112**



AJUNTAMENT DE REUS
BENESTAR SOCIAL

www.pragma.cat

**CONSELLS
PER EVITAR
PROBLEMES
CAUSATS
PER LA CALOR**





A CASA:

CAL CONTROLAR LA TEMPERATURA

- > Utilitzar ventiladors <
- > Obrir finestres al vespre <
- > Prendre dutxes fresques <

AL CARRER:

CAL EVITAR EL SOL DIRECTE

- > Portar barret <
- > Caminar per l'ombra <
- > Portar aigua <
- > Limitar l'activitat física <
- > Evitar sortir en hores de calor <
- > Beure aigua <
- > Evitar menjar molt calents <

CAL QUE PRESTEU ATENCIÓ:

- > Les persones amb discapacitats <
- > Les que realitzeu una activitat física important <
- > Les que patiu hipertensió arterial, diabetis, Parkinson, Alzheimer, obesitat, malalties de fetge, cardiorespiratòries o cròniques <
- > Als nadons <
- > I totes les persones grans <

Les persones que preneu medicació
consulteu al/la metge/essa

