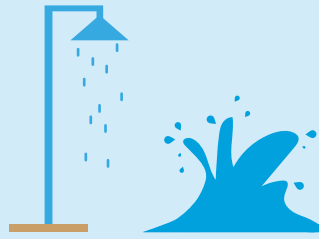


# DAVANT LA CALOR PROTECCIÓ

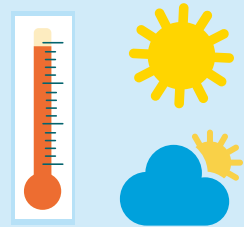
**1** Beu aigua sovint

8 gots  
↳ 2 L.  
(mínim)

**2** Refresca't de tant en tant



**3** Segueix la predicció meteorològica



## A CASA

Controla la temperatura



## AL CARRER

Evita el sol directe

12h a 17h



## AL MENJAR

Pren àpats lleugers i frescos



Si tens algun d'aquests símptomes:

- Esgotament
- Irritació de la pell
- Febre
- Nàusees
- Mal de cap
- Rampes

Truca al 061 o visita el teu Centre d'Atenció Primària

**061**  
CatSalut  
Respon

Centre +  
d'Atenció  
Primària

Per a més informació:

[diba.cat/salutpublica/publicacions-cura\\_del\\_cos](http://diba.cat/salutpublica/publicacions-cura_del_cos)

