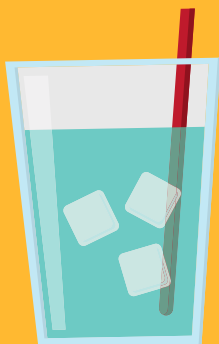


QUAN FA MOLTA CALOR



Beu aigua en abundància i fes que la mainada i la gent gran en begui. no noten la set com tu.



Si has de sortir al carrer posa't un barret, vesteix amb roba lleugera i ves per l'ombra.



Passeja el gos, fes running o ves al mercat a les hores amb menys sol.

112
emergències

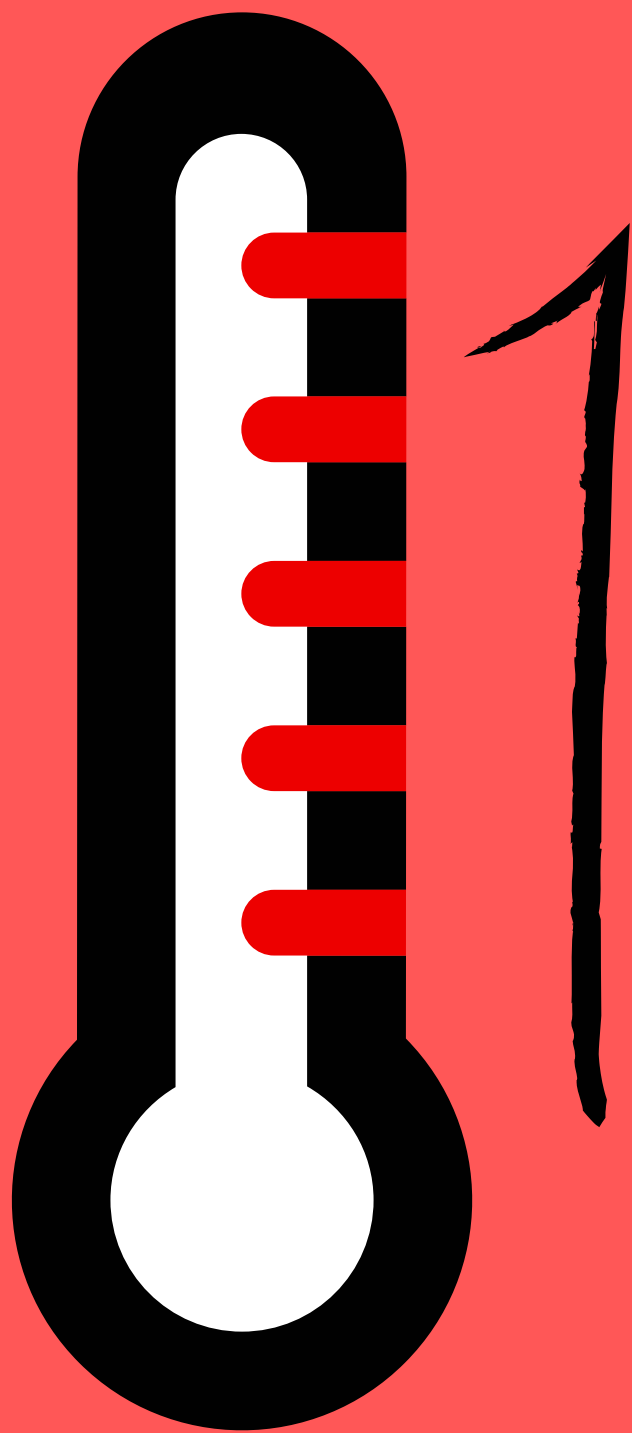


Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

protecció civil
■ ■ ■ ■

<http://interior.gencat.cat/onadadecolor>

QUAN FA MOLTA CALOR



- Eviteu sortir a les hores de més calor.
- Eviteu les activitats físiques intenses.
- Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol.

112
emergències