

## Que a l'estiu no us guanyi la calor

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor poden provocar deshidratació i esgotament, sobretot a les persones grans, els infants i les persones que estan malaltes.

Hi ha símptomes que ens alerten quan algú està patint un cop de calor: febre molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Si és així, traslladeu la persona afectada a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. I aviseu urgentment els serveis sanitaris o truqueu al 061.



## Que a l'estiu no us guanyi la calor

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor poden provocar deshidratació i esgotament, sobretot a les persones grans, els infants i les persones que estan malaltes.

Hi ha símptomes que ens alerten quan algú està patint un cop de calor: febre molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Si és així, traslladeu la persona afectada a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. I aviseu urgentment els serveis sanitaris o truqueu al 061.





## Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor.
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada.
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba.
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol.
- Limiteu l'activitat física intensa.

## Fresca a casa

- Tanqueu les persianes quan hi toca el sol.
- Obriu les finestres durant la nit.
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat...
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats (centres comercials, casals, cinemes, etc.).



## Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita.
- Preneu sovint dutxes fresques.
- No prengueu begudes alcohòliques.
- Eviteu els menjars molt calents.



[www.gencat.cat/salut](http://www.gencat.cat/salut)

## Que a l'estiu no us guanyi la calor

Les temperatures molt extremes i l'excés de calor poden provocar deshidratació i esgotament, sobretot a les persones grans, els infants i les persones que estan malaltes.

Hi ha símptomes que ens alerten quan algú està patint un cop de calor: febre molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Si és així, traslladeu la persona afectada a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la. I aviseu urgentment els serveis sanitaris o truqueu al 061.

