

A LA LLAR

Tanqui les persianes
Obri les finestres durant la nit
Utilitzi ventiladors o ventalls
Refresqui's



AL CARRER

Utilitzi gorra o barret
Porti roba lleugera
Camini per l'ombra
Begui aigua



FEM FRONT A LA CALOR!

ALIMENTACIÓ

Menys quantitat i més sovint
Mengi fruita i verdura
Eviti menjar calent



ACTIVITAT FÍSICA

Eviti sortir al migdia
Redueixi activitats intenses



CAP COMTE BORRELL
Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra - CAPSBE