

## EN CASA

- Cierre las persianas**
- Abra las ventanas por la noche**
- Utilice ventiladores o abanicos**
- Refrésquese**



## EN LA CALLE

- Utilice gorra o sombrero**
- Lleve ropa ligera**
- Camine por la sombra**
- Beba agua**



## ALIMENTACIÓN

- Menos cantidad y más a menudo**
- Coma fruta y verdura**
- Evite comer caliente**



## ACTIVIDAD FÍSICA

- Evite salir al mediodía**
- Reduzca actividades intensas**



# HAGAMOS FRENTE AL CALOR!



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