

**AQUEST ESTIU  
PROTEGIU-VOS  
DEL SOL I DE LA CALOR**

PER A MÉS INFORMAC IÓ TRUQUEU A  
SANITAT RESPON **902 111 444**

SI ALGÚ NO ES TROBA BÉ, BUSQUEU UN  
INDRET FRESC, DONEU-LI AIGUA I AVISEU AL

 **061**



AJUNTAMENT DE REUS  
Àrea de Benestar

[www.pregma.cat](http://www.pregma.cat)

**CONSELLS  
PER EVITAR  
PROBLEMES  
CAUSATS  
PER LA CALOR**



### A CASA:

#### CAL CONTROLAR LA TEMPERATURA

- > Utilitzar ventiladors <
- > Obrir finestres al vespre <
- > Prendre dutxes fresques <

### AL CARRER:

#### CAL EVITAR EL SOL DIRECTE

- > Portar barret <
- > Caminar per l'ombra <
- > Portar aigua <
- > Limitar l'activitat física <
- > Evitar sortir en hores de calor <
  - > Beure aigua <
- > Evitar menjar molt calents <

### CAL QUE PRESTEU ATENCIÓ:

- > Les persones amb discapacitats <
- > Les que realitzeu una activitat física important <
- > Les que patiu hipertensió arterial, diabetis, Parkinson, Alzheimer, obesitat, malalties de fetge, cardiorespiratòries o cròniques <
- > Als nadons <
- > I totes les persones grans <

Les persones que preneu medicació  
consulteu al/la metge/essa

