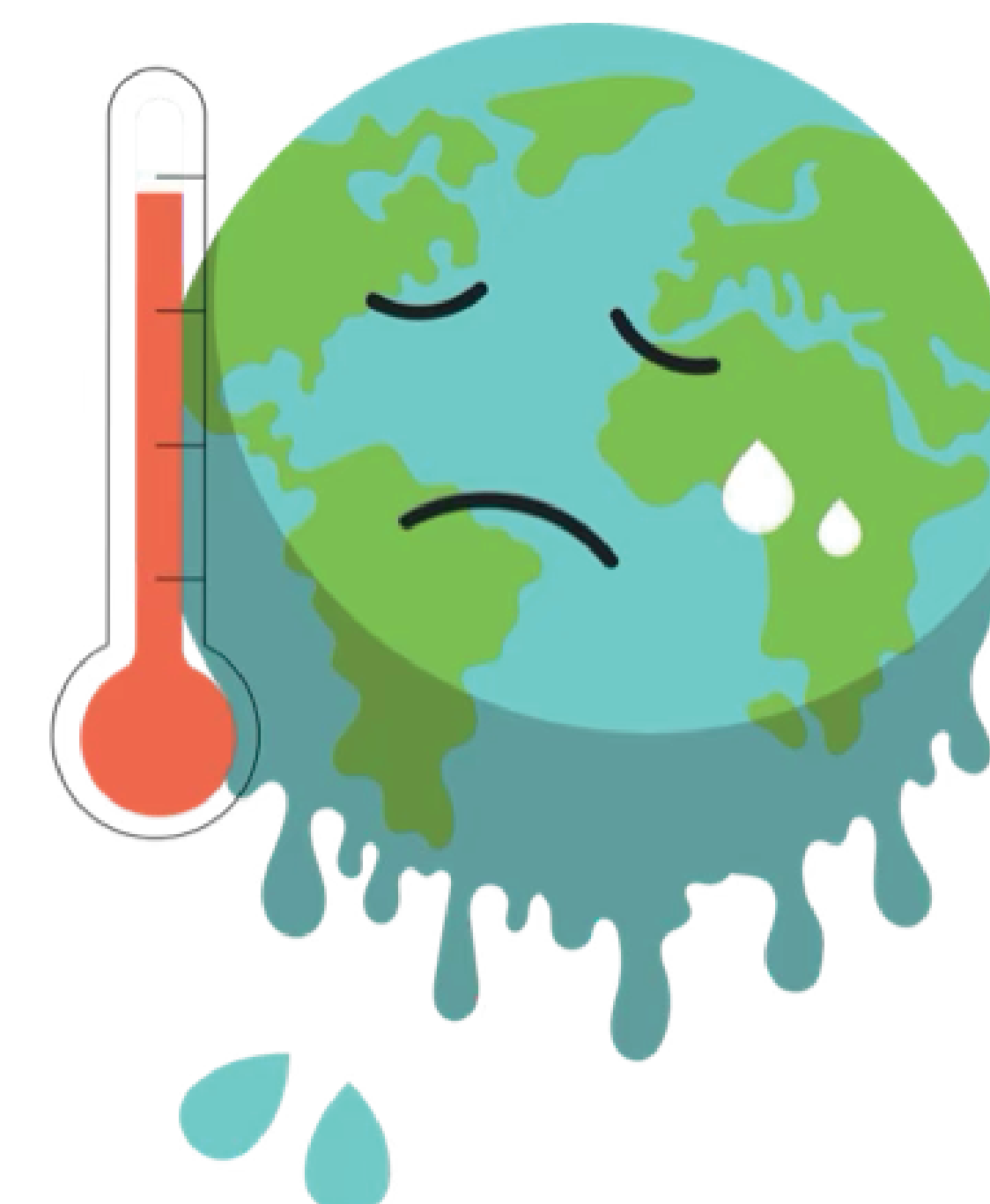


Recomanacions davant altes temperatures i onades de calor en la Comunitat Valenciana



Davant un colp de calor tracta d'aconseguir ajuda mèdica o telefona al 112



BEU MOLTA AIGUA, EVITA BEGUES ALCOHÒLIQUES I AMB CAFÈINA



EVITA MENJARS COPIOSOS; MILLOR ENSALADES, FRUITES I VERDURES



EVITA ESFORÇOS FÍSICS EN LES HORES DE MAJOR CALOR



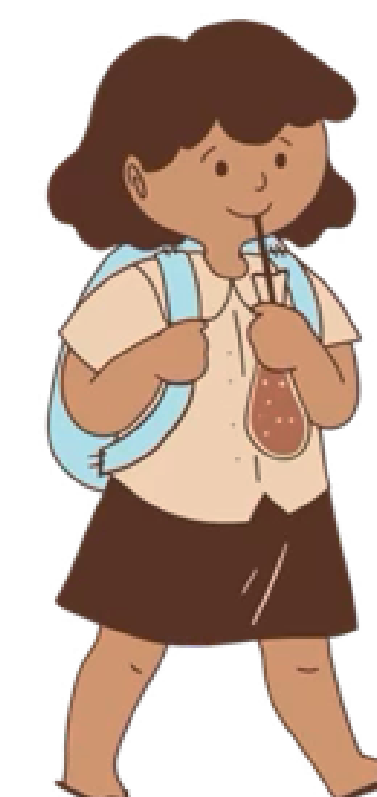
PROTEGEIX-TE DEL SOL USANT BARRETS. NO OBLIDES LA CREMA SOLAR



USA ROBA LLEUGERA I DE COLORS CLARS



BUSCA LLOCS D'OMBRA FRESCOS I VENTILATS



PREN BEGUES ISOTÒNIQUES PER A INGERIR LES SALS QUE ES PERDEN AMB LA SUOR



EVITA L'EXPOSICIÓ AL SOL EN LES HORES CENTRALS DEL DIA