


COM COMBATRE LES ALTES TEMPERATURES



Protegir-se del sol, evitant eixir al carrer i fer esforços físics en les hores de més calor.



Utilitzar **cremes protectores** adequades.


Beure **abundants líquids** de manera freqüent i menjar amb moderació, evitant excessos. Evitar begudes alcohòliques, amb cafeïna o ensucrades. Menjar abundants ensalades, fruites i verdures.




Buscar **llocs frescos** i a l'ombra.




Mantindre **l'habitatge fresc i ventilat**. Aprofite les hores més fresques del dia per a ventilar la casa.



Portar roba folgada de teixits lleugers. Estar a **temperatura fresca: banyar-se, banyar-se o dutxar-se amb aigua fresca**, usar aire condicionat o passar estones en llocs climatitzats.



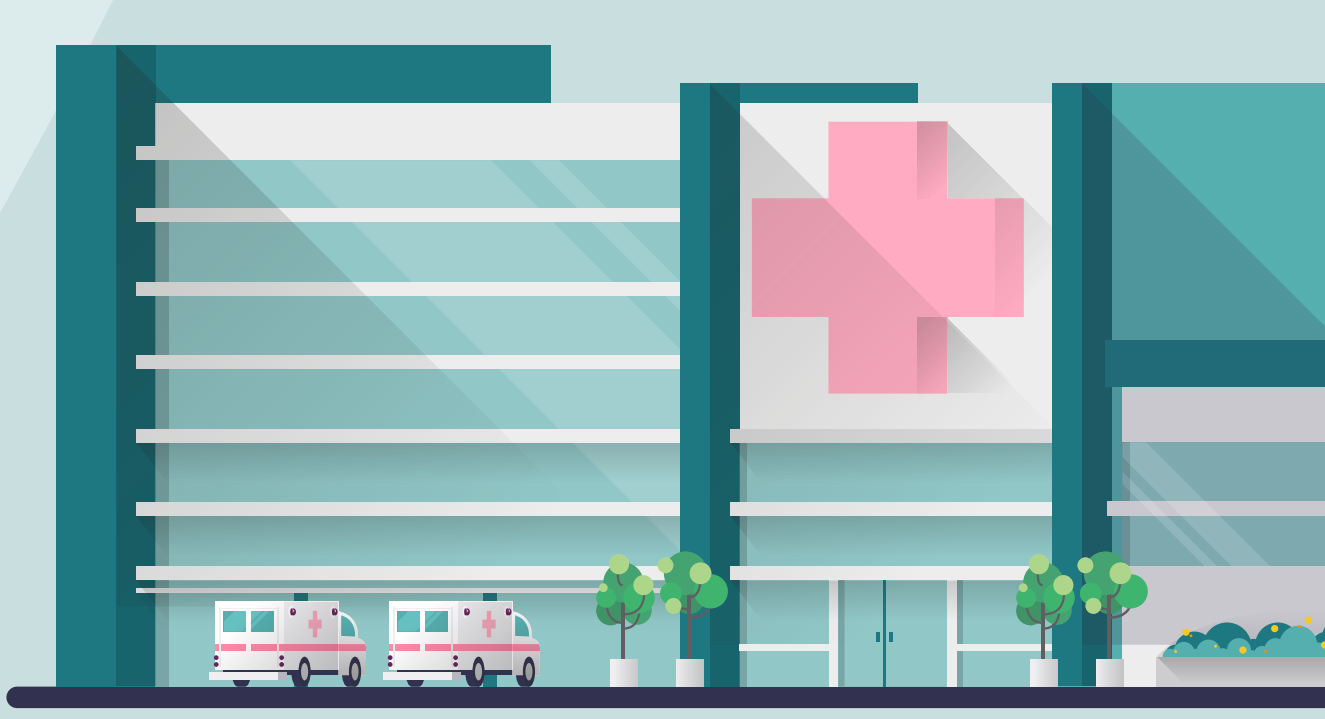
Extremar la cura **de la gent gran i malalts**. Contactar almenys dues vegades al dia i assegurar-se del seu estat de salut i que apliquen aquestes mesures.



Mai deixar a ningú, **persones o mascotes, en un vehicle** a l'estiu, ni per un breu espai de temps.



En els llocs de treball: Extremar el compliment de les **mesures preventives per a reduir el risc** d'estrés tèrmic.



Consultar als serveis sanitaris davant l'aparició de febre alta, pèrdua de consciència, mareig o confusió i en cas que estiga prenent algun medicament.



Per a més informació.

A través de la web de la Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (<https://www.san.gva.es/ca/ola-de-calor>) pot obtenir's diàriament informació sobre els nivells de risc per temperatura previstos i més informació sobre mesures preventives.



GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública