

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ D'ONADES DE CALOR

Números d'emergència

EMERGÈNCIES: 112

BOMBERS: 118

POLICIA: 110

URGÈNCIES MÈDIQUES: 116



Luis Velez de Carvalho

Martí Alís Ros

Luana Macedo Ribeiro

Mohamed Bensaleh Mansouri

1r.- A casa, hem de tancar les persianes, cortines i finestres durant el dia i airejar a la nit.

2n.- No deixeu mai els nens, les persones grans o malaltes ni els animals de companyia al cotxe i, de viatge, atureu-vos de tant en tant per descansar i refrescar-vos.

3r.- No deixeu els animals de companyia al sols i procureu que tinguin sempre aigua a disposició.

4t.- Eviteu fer activitats físiques a l'exterior a les hores de més calor.

5è.- Hem de portar roba lleugera.

6è.- Hem d'evitar sortir de casa en les hores més caloroses.

7è.- Ens hem d'hidratar més que de costum. També ens podem anar mullant el cos amb aigua fresca.

8è.- Feu menjars lleugers, eviteu el menjar calent i amb moltes calories.

9è.- Mireu de recórrer a algun tipus de climatització i refresqueu-vos amb dutxes, tovalloles mullades, etc.

10è.- Beveu sovint aigua fresca i suc o consumiu fruita. Eviteu les begudes alcohòliques.