



Mesures per evitar la calor extrema

Fresca a casa

- Baixeu les persianes quan hi toca el sol
- Obriu les finestres durant la nit
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats

Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol
- Limiteu l'activitat física intensa



Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita
- Refresqueu-vos sovint
- No prengueu begudes alcoholiques
- Eviteu els menjars molt calents

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Mesures per evitar la calor extrema

Fresca a casa

- Baixeu les persianes quan hi toca el sol
- Obriu les finestres durant la nit
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Mesures per evitar la calor extrema

Fresca a casa



- Baixeu les persianes quan hi toca el sol
- Obriu les finestres durant la nit
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol
- Limiteu l'activitat física intensa

Busqueu l'ombra al carrer



Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita
- Refresqueu-vos sovint
- No prengueu begudes alcohòliques
- Eviteu els menjars molt calents

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Mesures per evitar la calor extrema

Fresca a casa

- Baixeu les persianes quan hi toca el sol
- Obriu les finestres durant la nit
- Estigueu-vos a les zones més fresques.
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats

Busqueu l'ombra al carrer

- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol
- Limiteu l'activitat física intensa



Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita
- Refresqueu-vos sovint
- No prengueu begudes alcohòliques
- Eviteu els menjars molt calents

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Mesures per evitar la calor extrema





Mesures per evitar la calor extrema

Busqueu l'ombra al carrer



- Eviteu sortir al migdia, quan fa més calor
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- Vigileu en els trajectes amb cotxe durant les hores de més sol
- Limiteu l'activitat física intensa

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida



Mesures per evitar la calor extrema



Molta aigua

- Beveu aigua i suc de fruita
- Refresqueu-vos sovint
- No prengueu begudes alcohòliques
- Eviteu els menjars molt calents

LA PAERIA



Ajuntament de Lleida