

LA CALOR POT SER MORTAL LA PREVENCIÓ ÉS VITAL

❌ **Evita l'exercici físic i l'activitat esportiva** durant les hores de màxima insolació (de 12 a 16 h).

✅ **Cerca l'ombra, cobreix-te el cap** i vesteix roba lleugera de colors clars.

✅ **Beu molta d'aigua**, encara que no tenguis set.

✅ **Menja lleuger.**

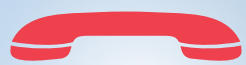
❌ **Evita les begudes alcohòliques i la cafeïna.**

❌ **No deixis infants, persones majors ni animals dins el cotxe amb les finestres tancades.**

✅ **Tanca les persianes i finestres** durant les hores de més calor.

✅ **Posa't sempre protecció solar**, fins i tot quan no estiguis al sol directe.

DAVANT QUALSEVOL
SÍMPTOMA DE
MALESTAR, CONTACTA
AMB L'112


**112 ILLES
BALEARS**

Govern de les Illes Balears
www.caib.es

