

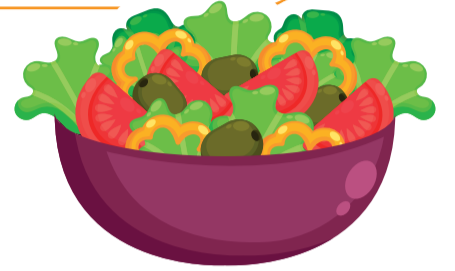
# Viu l'estiu amb **SENY**

## Protegeix-te de la calor

**Evita** les begudes amb cafeïna o alcohol



Fes menjars lleugers



Beu aigua

**Reserva** les primeres o darreres hores del dia per practicar activitat física



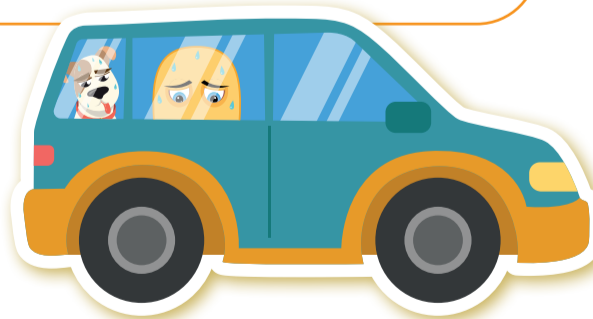
Fes servir **roba** lleugera i fresca de teixits naturals



Cerca llocs amb **ombra**



No deixis mai cap persona ni animals dins un **vehicle** estacionat i tancat



Posa esment especial a nadons, gent gran i persones que treballen a l'exterior

