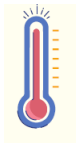




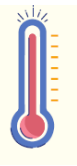
Ajuntament d'Alcoi



Salut
Pública
Ajuntament d'Alcoi



MESURES DE PREVENCIÓ PER ONADA DE CALOR



Beveu aigua i líquids amb freqüència



Eviteu les begudes amb cafeïna, alcohol o amb molt de sucre



Pareu una especial atenció als bebés i menors, lactants i dones gestants i persones majors o amb malalties que puguin agreujar-se amb la calor.



Esteu el màxim temps possible en llocs frescos



Reduïu l'activitat física i eviteu fer esport a l'aire lliure en les hores centrals del dia



Utilitzeu roba lleugera



No deixeu mai ningú dins d'un vehicle estacionat i tancat



Consulteu els professionals sanitaris en cas de símptomes que es prolonguen més d'una hora



Manteniu els medicaments en un lloc fresc



Feu menjades lleugeres