

Consells per prevenir el cop de calor

Si la temperatura puja, cal beure molta aigua o suc de fruita, evitar les begudes alcohòliques, prendre menjars refrescants o de poques calories i protegir-nos del sol

02 de Juliol 2009

- A casa, controlem la temperatura: de dia, tanquem persianes i, de nit, obrim finestres i refresquem-nos amb ventiladors, una dutxa fresca o aire condicionat (com a mínim, estiguem dues hores al dia en un lloc refrigerat).
- Al carrer, evitem el sol directe: portem gorra o barret, roba lleugera, de colors clars i ampla, aprofitem les ombres, beguem sovint, reduïm activitats intenses i no deixem infants sols al cotxe.

Més informació:

- als centres d'atenció primària (de 8 a 20 hores),
- a Sanitat Respon (telèfon 902 111 444, les 24 hores del dia),
- a les farmàcies,
- amb les previsions meteorològiques
- i acudint a professionals sanitaris i socials.

comunicacio@ajuntament.granollers.cat

URL d'origen: <https://www.granollers.cat/noticies/sala-premsa/consells-prevenir-cop-calor#comment-0>