

# EVITAR ELS EFECTES DE LA CALOR A CASA

**1** Beveu aigua sovint, encara que no tingueu set



**2** Refresqueu-vos amb dutxes o tovalloles amarades d'aigua



**9** Ompliu la llar de plantes. Ajuden a refrescar l'ambient tant a l'interior com en l'exterior



**8** Engegueu els electrodomèstics de cara a la nit perquè desprenen molta calor



**7** Enretireu les catifes i els coixins del sofà



**6** Estigueu-vos a les estances més fresques i utilitzeu un ventilador, aire condicionat o un ventall



**3** **NO**  
Durant el dia tanqueu les persianes i cortines de les finestres on toca el sol



**4** Des de el vespre fins a primera hora del matí obriu les finestres per crear corrent d'aire



**5** Feu àpats lleugers, com ara amanides, fruites i verdures i eviteu posar en marxa el forn



Què he de fer si algú pateix un cop de calor?



**1** Truqueu immediatament al **061 Salut Respon**, el cop de calor és una emergència mèdica.

**2** Allunyeu la persona de la font de calor, traslladeu-la a una zona d'ombra.

**3** No li doneu de beure cap líquid.

**4** Abaixeu la temperatura de l'entorn: obriu les finestres o engegueu un ventilador, traieu-li l'excés de roba i mulleu la persona amb aigua.