

# EVITAR ELS EFECTES DE LA CALOR INFANTIL



**1** Porta aigua i beu sovint



**2** Refresca't la cara i el cap de tant en tant



**7**

Busca sempre l'ombra. Evita estar al sol al migdia (12-17h)



**3**

Porta una gorra o un barret i ulleres de sol



**6**

No vagis sense samarreta si no estàs a la platja o a la piscina



**5**

Posa't protector solar



**4**

Utilitza roba lleugera i de colors clars



EAP CENTELLES

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.

EAP CENTELLES