

Viu l'estiu amb **SENY**

Protegeix-te de la calor

Evita les begudes amb cafeïna o alcohol



Fes menjars lleugers



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



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



Beu aigua



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

112
SOS



Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública

portalsalut.caib.es