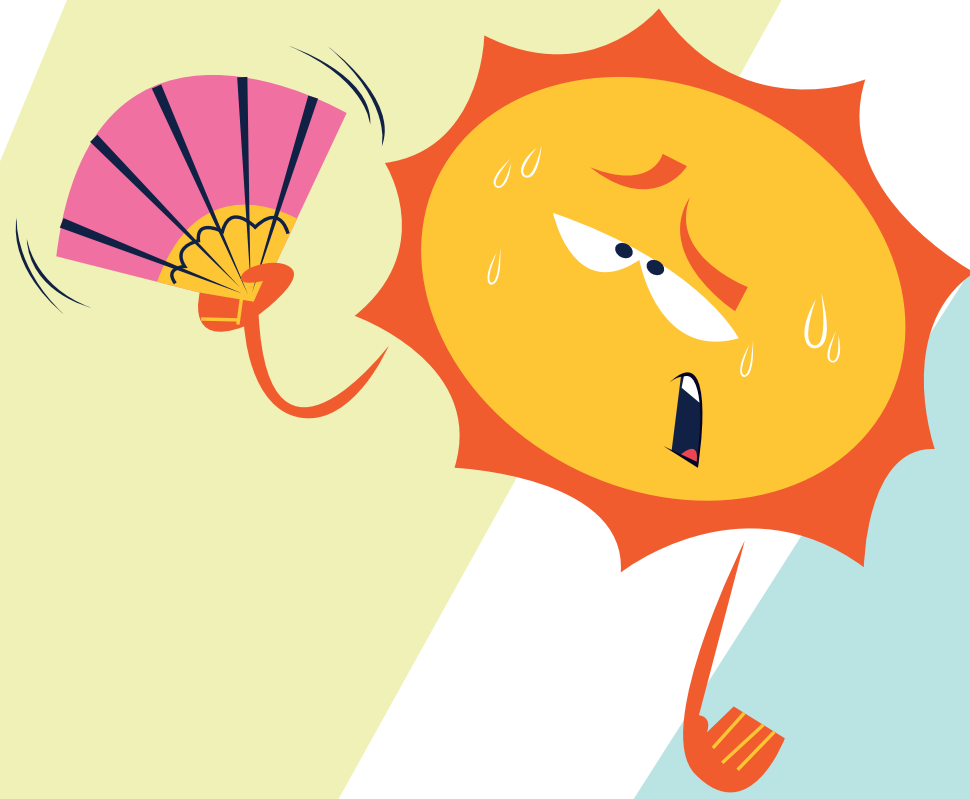


# QUE NO T'ARROSSEGUE L'ONADA PROTEGIX-TE DE LA CALOR

#ONADADECALOR



**Fes exercici en les hores  
menys caloroses**



**Evita l'exposició directa  
al sol entre les 12 h i les 17h**



**Utilitza cremes  
protectores adequades**



**No deixes a ningú al cotxe,  
tampoc la teua mascota**



**Mantín l'habitatge  
fresc i ventilat**



**Menja abundants ensalades,  
fruites i verdures**



**Protegix majors,  
menors i altres persones  
vulnerables**



**Beu aigua abundant si  
no tens contraindicació mèdica,  
evita l'alcohol i la cafeïna**



**Busca llocs frescos  
i a l'ombra**



Per a més  
informació



**GENERALITAT  
VALENCIANA**  
Conselleria de Sanitat