



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



Persones
MajorsVLC



Consells

per a les persones majors en

dies molt calorosos



1. **Beveu** abundant líquid, preferentment aigua o infusions.
2. Ingeriu **menjars lleugers** com ensalades, verdures i fruites.
3. Manteniu la **casa fresca** abaixant persianes i tendals.
4. **Eviteu** eixir durant les **hores centrals** del dia.
5. Utilitzeu **roba** de colors clars, àmplia i lleugera.
6. Protegiu-vos del sol caminant tot el possible a l'ombra i amb **gorres, barrets i ulleres fosques**.
7. Davant l'**aparició de símptomes** que puguin ser provocats per les altes temperatures (sequedat, pell enrogida, pols accelerat, mal de cap, mareig, confusió, etc.), sol·liciteu **assistència mèdica**.