

Decàleg per a prevenir

# ELS EFECTES SOBRE LA SALUT DE LES ALTES TEMPERATURES



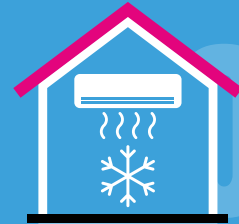
**01**  
Beure aigua i líquids amb freqüència, encara que no se senta set.



**02**  
Evitar begudes amb cafeïna o molt ensucrades, poden afavorir la deshidratació.



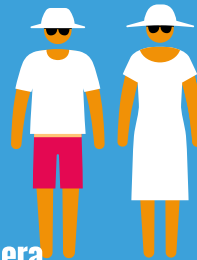
**03**  
Especial atenció a xiquets xicotets i persones amb malalties que puguen agreujar-se amb la calor, com les patologies cardíaques.



**04**  
Romandre el major temps possible en llocs frescos, a l'ombra o climatitzats.



**05**  
Reducir o eliminar l'activitat física a l'exterior en les hores més caloroses.



**06**  
Usar roba lleugera, folgada i que deixe transpirar.



**07**  
Realitzar menjars lleugers que ajuden a reposar les sals perdudes per la suor (fruites, verdures, ensalades, etc.)



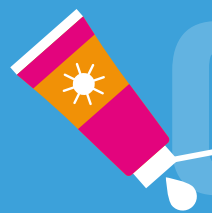
**08**  
Conèixer els diferents nivells d'avís del Pla de Alertes:

**Nivell 0 (verd), absència de risc.**

**Nivell 1 (groc), de baix risc.**

**Nivell 2 (taronja), de risc mitjà.**

**Nivell 3 (roig), d'alt risc.**



**09**  
Usar crema solar amb generositat i repetir l'aplicació diverses vegades al dia.



**10**  
En cas de símptomes com a enrampades, esgotament, mal de cap... acudir als serveis de salut o telefonar al 112.

 Diputació de València



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA



València Clima i Energia