



# Mesures per evitar la calor extrema

## Fresca a casa

- Baixeu les persianes quan hi toca el sol
- Obriu les finestres durant la nit
- Estigueu-vos a les zones més fresques
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors, aire condicionat, etc.
- Si no teniu aire condicionat, mireu de passar com a mínim dues hores al dia en llocs climatitzats

- Eviteu sortir al migdia, d'11 a 17 h
- Porteu una gorra o un barret i utilitzeu roba lleugera i que no sigui ajustada
- Mulleu-vos una mica la cara i la roba
- No deixeu infants, persones grans i fràgils ni mascotes al cotxe amb les finestres tancades
- Limiteu l'activitat física intensa

## Busqueu l'ombra al carrer



## Molta aigua

- Beveu aigua sovint
- Refresqueu-vos sovint
- No prengueu begudes alcohòliques
- Eviteu els menjars molt calents



LA PAERIA

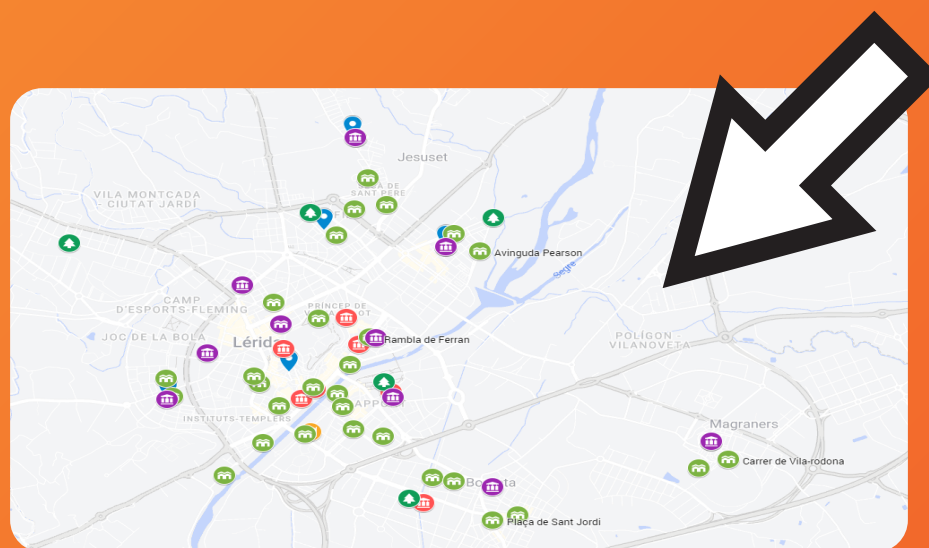


Ajuntament de Lleida



# Mesures per evitar la calor extrema

**Consulta el mapa dels refugis climàtics**



LA PAERIA



Ajuntament de Lleida