

DE COP LA CALOR

**GAUDEIX D'UN
ESTIU AMB SALUT I
RESPONSABILITAT**

- 1. HIDRATA'T AMB AIGUA**
- 2. PORTA ROBA LLEUGERA I GORRA O BARRET**
- 3. APLICA'T CREMA SOLAR**
- 4. EVITA SORTIR A L'EXTERIOR DURANT EL
MIGDIA**
- 5. ESTIGUES PENDENT DELS INFANTS I DE LA
GENT GRAN**
- 6. ROMAN EN ESPAIS CLIMATITZATS**

COM ACTUAR DAVANT D'UN COP DE CALOR

**ALLUNYEU LA PERSONA DE LA FONT DE
CALOR**

ABAIXEU LA TEMPERATURA DE L'ENTORN

**OBRIU LES FINESTRES O ENGEGEU UN
VENTILADOR**

TRAIEU-LI L'EXCÉS DE ROBA

MULLEU LA PERSONA AMB AIGUA

**SI LA PERSONA PERD LA CONSCIÈNCIA,
COL·LOQUEU-LA EN POSICIÓ LATERAL DE
SEGURETAT**

**SI DEIXA DE RESPIRAR, COMENCEU LES
MANIOBRES DE REANIMACIÓ
CARDIOPULMONAR**

