

# Quan puja la temperatura, tingues cura



## AQUEST ESTIU, RECORDA:



**Hidrata't**  
beu aigua  
contínuament



**Protegeix-te**  
posa't crema  
solar



**Roba lleugera**  
utilitza roba  
lleugera i barret



**Vetlla**  
per les persones  
vulnerables



**Menja lleuger**  
fresc  
i saludable



**Limita l'activitat**  
en hores  
de màxima calor



**Descansa en espais climatitzats**