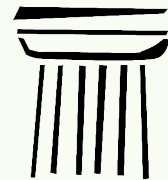


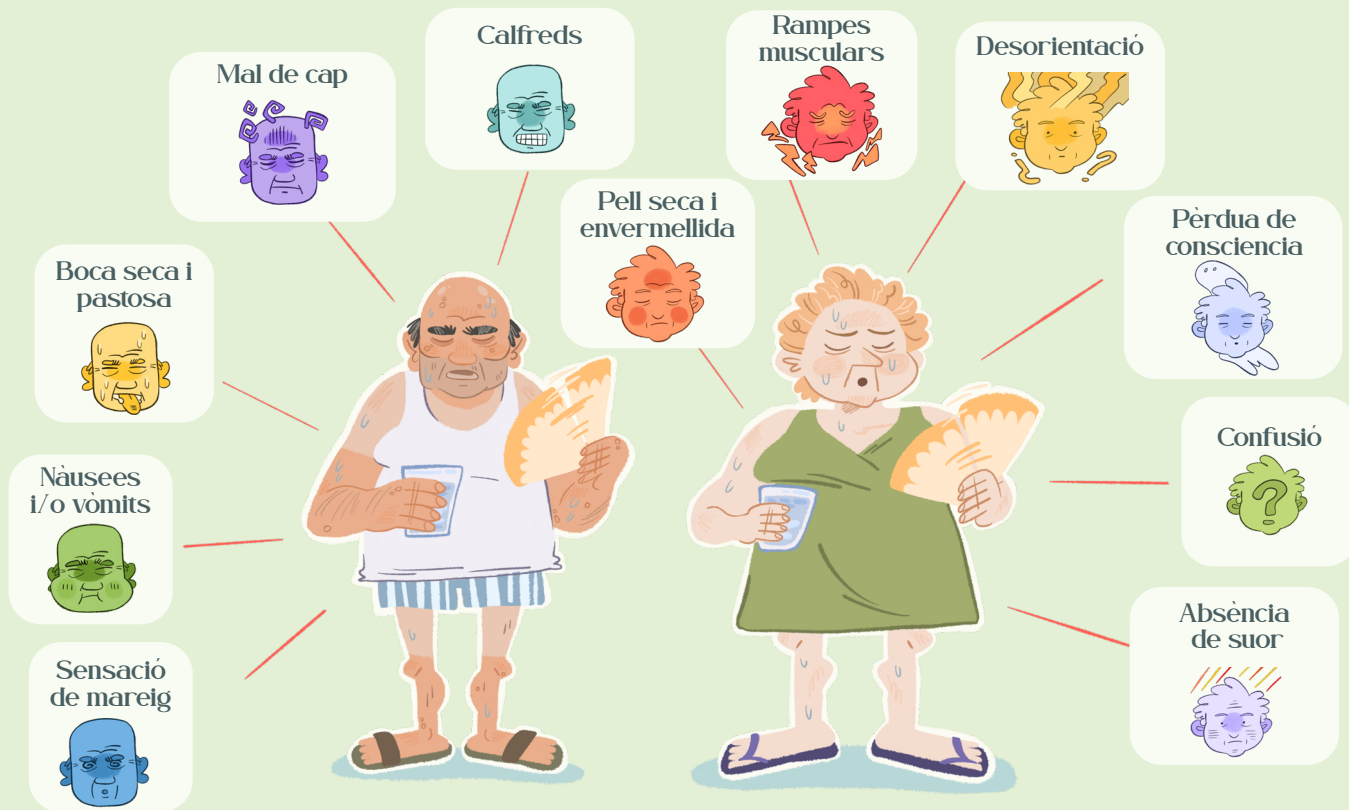
# COP DE CALOR

## PERSONES GRANS



SOCIETAT CATALANA DE GERIATRIA I GERONTOLOGIA

Quins símptomes ens podem trobar?



EN CAS DE SÍMPTOMES O EMERGÈNCIA TRUQUI AL 112 O 061!

EVITI SORTIR A L'EXTERIOR EN AQUEST PIC!

PROTEGIU-VOS DEL SOL!



12 a 16h ULL!

### RECOMANACIONS:



**Hidratació:** Preferiblement amb aigua, eviti alcohol o begudes ensucrades.



**A la llar:** Vestit fresc i ambient ventilat, es recomana baixar les persianes i refresqui's quan es necessiti.



**Vestit:** Lleuger, fresc, de color clar i ample. Es recomana barret i protecció solar.



**Menjars lleugers:** Rics en contingut líquids i sals minerals, tals com fruites i amanides.



**Hores d'exposició:** Eviti fer activitats diàries exigents, Exercici físic i activitats socials entre les 12 i les 16 hores.



**Per la nit:** Ventili, hidratació adequada durant el dia i mantingui's a prop un dispositiu d'avis (telefon mòbil, teleassistència...).