

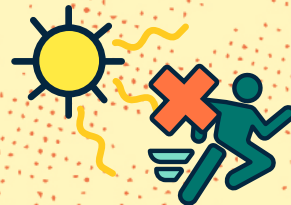
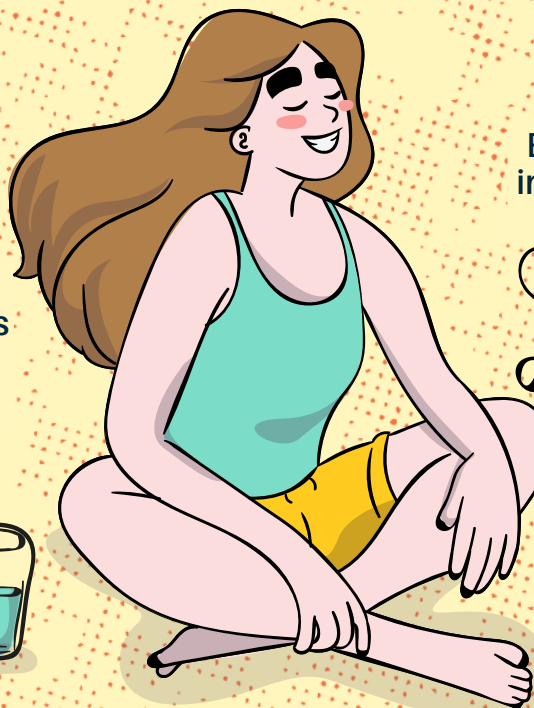
Cop de calor: com prevenir-lo



El cop de calor és causat per un excés de calor.



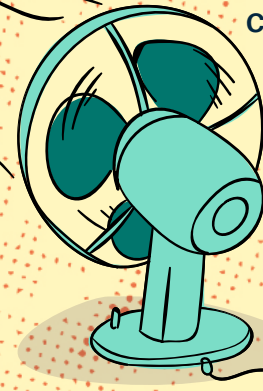
Beu molts líquids, aigua o suc de fruites naturals, encara que no tinguis set.



Evita l'activitat física intensa a les hores de més calor.



Evita els àpats copiosos i molt calents.



Protegeix-te el cap amb un barret o una gorra.



Protegeix-te del sol i aplica't crema solar.



Fes servir roba lleugera, ampla i de colors clars.