



ESTIU SALUDABLE

Consells per a previndre...

OFEGAMENTS



Aprén a **nadar**



Banya't en companyia

Mesura les teues forces en l'aigua

Ves amb compte amb els corrents

Respecta les banderes

Presta especial cura a **menors**

i majors

EFACTES DEL CALOR



Beu aigua amb freqüència

Consumeix fruita i verdura

Evita menjars copiosos

Usa roba transpirable

Evita el sol i l'activitat física
en hores centrals

CÀNCER DE PELL

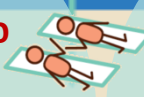
Aplica't **crema solar factor ≥ 30**
i **renova-la amb freqüència**

Usa gorra i ulleres de sol

Protegeix del sol a menors

Evita el bronzejat amb Raigs UVA

Mantín-te a l'ombra en hores
centrals



COVID-19



Llava't les mans sovint

Si tens símptomes, queda't a casa

Tus/esternuda en el colze

No et toques ulls, nas i boca

Mantingues distància interpersonal
i/o usa mascareta

ESTIU

MOSQUITS I ALTRES VECTORS

Usa repel·lents d'insectes

Utilitza roba de protecció

Evita aigües estancades

Mantingues neta la teua llar i
protegeix-la amb mosquiteres



TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES

Prepara els aliments amb higiene

Conserva els menjars a una
temperatura adequada

Separa els aliments crus dels que
ja estan cuinats

