

**365**  
**DIES A**  
**L'ANY**  
dia i nit  
**900 844 411**



**CONSELLS**  
**PER FER**  
**FRONT A**  
**LA CALOR**



servei local de **teleassistència**

 **Diputació**  
**Barcelona** | Àrea d'Igualtat  
i Sostenibilitat Social

**Gerència de Serveis de Benestar Social**  
Passeig de Vall d'Hebron, 171  
08035 Barcelona  
[www.diba.cat/teleassistencia](http://www.diba.cat/teleassistencia)  
[teleassistencia@diba.cat](mailto:teleassistencia@diba.cat)

  
**Diputació**  
**Barcelona**

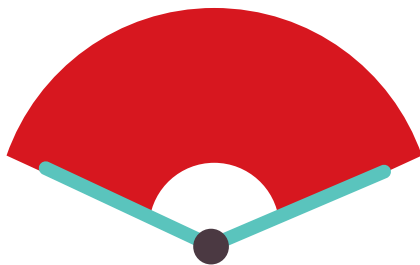
## OMBRA AL CARRER

- Eviteu sortir al carrer entre les 12 h i les 17 h
- Porteu sempre barret, ulleres de sol i ventall
- Busqueu l'ombra i reposeu amb freqüència
- Vestiu amb roba lleugera de colors clars
- Utilitzeu crema de protecció solar



## LA LLAR, BEN FRESCA

- Abaixeu les persianes quan toca el sol
- Obriu les finestres i ventileu durant la nit
- Refresqueu l'ambient amb ventiladors i aire condicionat
- Refresqueu-vos de manera continuada



## MOLTA AIGUA

- Beveu entre 6 i 8 gots d'aigua al dia
- Eviteu el consum de begudes alcohòliques, amb cafeïna amb molt de sucre
- Eviteu el menjar calent i amb moltes calories



**Som a la vostra disposició les 24 hores del dia, 365 dies l'any**

**Premeu el botó vermell del penjoll sempre que noteu algun d'aquests símptomes:**

- Mal de cap intens
- Pell calenta, vermella i seca
- Rampes a les extremitats
- Temperatura massa baixa o massa alta
- Mareig, nàusees o vòmits
- Pols ràpid o arítmic
- Debilitat
- Desorientació

## RECORDEU

- A casa, porteu el penjoll de Teleassistència sempre a sobre
- No us el treieu per dormir ni per dutxar-vos, el penjoll es pot mullar

