



6. Mantenir la casa fresca, baixar els tendals i les persianes i mantenir les finestres tancades les hores centrals del dia. Dormir en llocs oberts i ben ventilats, on preferiblement hi hagi aire fresc.

7. Una dutxa o un bany a la mar ajuden a refrescar-nos

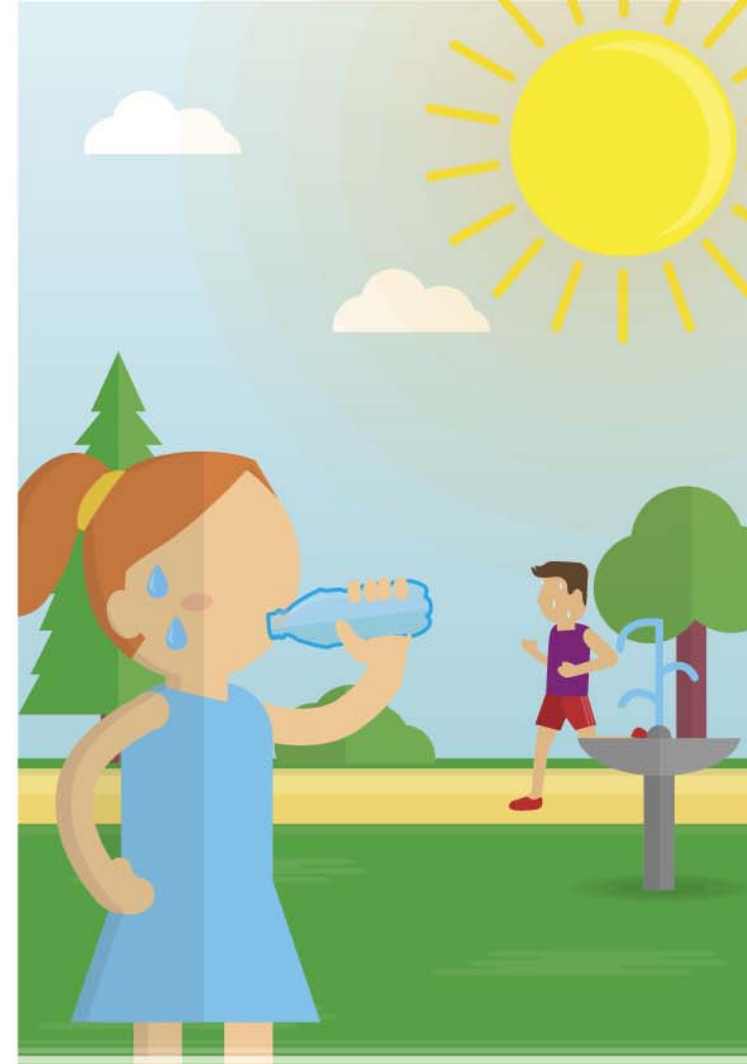
sobretot en els dies de molta calor.



8. En cas d'envermelliment de la pell beure abundant líquid i aplicar compreses d'aigua freda.

9. Davant una persona que presenti símptomes d'insolació,

mantenir-la en un lloc fresc, cobrir-li el cap i les axil·les amb compreses banyades i fredes, i donar aigua amb sal. Si la intensitat o persistència dels símptomes ho aconsellen s'ha de procurar assistència mèdica.



AQUEST ESTIU CUIDA'T MES

Aquest estiu es preveu que sigui molt calorós. La calor pot provocar insolacions i problemes de salut. Especialment en infants i gent gran. Per això des de l'Ajuntament d'Eivissa t'ajudam a combatre-la. Et donam una sèrie de consells i diferents punts d'aigua de la ciutat on refrescar-te.

Consells davant una onada de calor



1. Consumir abundant quantitat de líquids, preferiblement aigua. Cada cert període de temps, tot i que no es tengui sensació de set.

2. Evitar una exposició contínua al sol, sobretot en hores on els raigs solars puguin ser més nocius, entre les 12 hores i les 16 hores.



3. Portar roba còmoda, que sigui lleugera i que transpiri, són recomanables colors clars, a més de no oblidar posar-se gorra o capell per protegir-nos la cara.



4. En hores de calor excessiu, evitar l'excés d'activitat física, ja que pot ser perillós.



5. És molt aconsellable l'ús de protector solar.



Mapa de punts d'aigua i dutxes



PUNTS D'AIGUA

1. Parc Poeta Villagómez
2. Plaça Antoni i Albert i Nieto
3. Parc Joan Marí Cardona
4. Plaça de Vila

DUTXES

5. Talamanca
6. Ses Figueretes
7. Platja d'en Bossa