365
DIES A
L'ANY
dia i nit
901 110 901

Tunstall televida

Empresa prestadora del servei

Diputació Barcelona | Àrea d'Atenció a les Persones

Gerència de Serveis de Benestar Social
Passeig de Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
www.diba.cat/benestar
teleassistencia@diba.cat



CONSELLS PER FER FRONT A LA CALOR



servei local de teleassistència

Diputació Barcelona

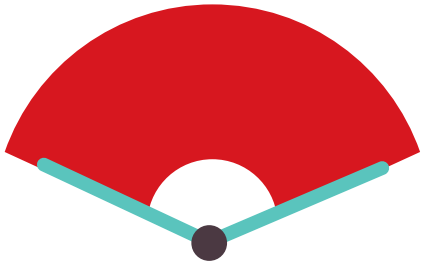
OMBRA AL CARRER

- Eviteu sortir al carrer entre les 12.00 h. i les 17.00 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 o 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

