

Mesures preventives d'actuació: **onades de calor**

Avisos de **calor** del servei meteorològic (meteo.cat)

Calor intensa

Calor molt intensa

1

2

3

4

5

6

Amplia la informació a <https://prevencio.upc.edu/ca/info-general/onades-calor-mp>

Mesures preventives bàsiques

Beu aigua
sovint!

15-20 min.



Menja **aliments lleugers**

Utilitza **roba ampla i clara**



Fes **pauses** en zones
fresques i **redueix l'esforç**
físic en hores de calor

A l'aire lliure,
treballa en zones
ombrívols i evita la
proximitat a zones
de calor

En cas d'urgència mèdica

Truca al **112** i avisar immediatament al Centre de
Control 24 h de la UPC **689 566 245 / 45848**



**Personal especialment
sensible**

Seguir les recomanacions establertes
pel Servei de Vigilància de la Salut de
la UPC