

Heat wave guidelines

Recomanacions front a l'onada de calor

ارشادات الوقاية من موجة الحر

Recommandations relatives aux vagues de chaleur

Sfaturi generale pentru un val de căldură

夏季预防中暑的小窍门

Recomendaciones ante una ola de calor

Amb calor

Against the

Contre la chaleur

Intensa

Intense heat

عند اشتداد الحر

Intense

Impotriva căldurii intense

对抗酷暑

Frente al calor intenso:

What should we do on very hot days?

1 Evite activitats a l'exterior en hores de màxima calor Avoid outdoor activities at the hottest hours

تجنب النشاطات الخارجية في ساعات الحر الشديد Évitez les activités à l'extérieur aux heures les plus chaudes

Evitați activitățile în exterior în orele cele mai calde ale zilei

2 Bega molta aigua i líquids. Evite l'alcohol

Drink a lot of water and liquids. Avoid alcoholic drinks

تجنب تناول الكحول تناول الكثير من الماء والسوائل

Buvez beaucoup d'eau et de liquides

Évitez l'alcool. Beți multă apă și lichide. Evitați alcoolul

请补充大量的水分. 多饮水

避免咖啡和酒精等刺激性饮品

Beba mucha agua y líquidos. Evite el alcohol

避免高温户外活动

Evite actividades en el exterior a las horas de mayor calor

3 Utilitze teixits lleugers i clars Wear lightweight and light-colored clothing

Portez des textiles légers et clairs ارتدي الملابس الخفيفة ذات اللون الفاتح

Purtați îmbrăcăminte lejeră în culori deschise

穿着透气或者浅色的服饰

Vista tejidos ligeros y claros

Tel. d'emergències

Emergency tel. number

أرقام هواتف الطوارئ

Nº d'appel d'urgence

Nr. de telefon de urgență

CCE: ☎ 112 🚑

紧急救助电话

Tel. de emergencias

4 Procure que gent major i xiquets prenguen líquids, especialment si estan sols o malalts

Make sure that children and elderly drink more fluids especially if they are alone or sick

انتبه إلى ضرورة تناول الأطفال وكبار السن والمرضى السوائل الكافية

Assurez-vous que les enfants et les aînés prennent des liquides surtout s'ils sont seuls ou malades

Asigurați-vă că copiii și bătrânii iau lichide mai ales dacă sunt singuri sau bolnavi

确保儿童和老人补充足够的水分

特别是在他们独处或者身体欠佳时

Procure que niños y ancianos solos tomen líquidos,

sobre todo los enfermos

5 Menge abundants fruites i verdures Eat plenty of fruits and vegetables

أكثر من تناول الفواكه والخضراوات Mangez beaucoup de fruits et de légumes

Mâncăți multe fructe și legume Coma abundantes fructas y verduras

多吃水果和蔬菜

Per un estiu de sol i salut

من أجل صيف مشمس وجميل

Pour un bel été, sain et ensoleillé Pentru o vară însorită și sănătoasă

炎炎夏日，为了度过一个健康的夏天 Por un verano de sol y salud



CASTELLÓ
DEPARTAMENT DE SALUT

跨文化交际部门

Intercultural Mediation Commission in Healthcare

مجلس وسطاء بين الثقافات في الرعاية الصحية

Comisión de Mediación Intercultural Sanitaria

