

- 1 Font de la Cadenera
  - 2 Plaça de Gràcia
  - 3 Parc del Benet
  - 4 Pistes esportives
  - 5 Parc de l'Av. de Roma - Cementiri
  - 6 Plaça Àngela Roca
  - 7 Camí del molinot
  - 8 Can Puget - Sala d'exposicions  
De dj. a dg. de 18h a 20h.
  - 9 Edifici ASVAT - Llar de jubilats  
De dill. a dss. de 8h a 20h i dss. de 9 a 14h.  
Tancat durant les tardes del 14 al 20 d'agost.
  - 10 Passeig del Ter
  - 11 Pati de l'Escola Puig Agut
  - 12 Mercat Municipal
  - 13 Fonts de la Plaça
  - 14 Parc del Serralló
  - 15 Embarcador del Ter
  - 16 La Devesa
  - 17 Parc de L'Esquirol
  - 18 L'Arboretum
  - 19 Biblioteca Municipal BBVA  
De dill. a dv. de 15:30h a 20h. Dt. de 10h a 13:30h. Tancat del 28 de juliol al 15 d'agost
  - 20 Piscina d'estiu
- Refugi interior  
● Refugi exterior  
● Fonts

## HIDRATA'T

Beu aigua fresca  
de manera regular

Fes àpats lleugers i pren  
aliments rics en aigua

## A LES HORES DE MÉS CALOR

Evita sortir al carrer

Redueix l'activitat física

## A CASA

Tanca les persianes  
durant el dia

Obra finestres  
durant la nit



## Què fer en cas de cop de calor?

En cas de patir símptomes com temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement, traslladeu la persona a un lloc més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la, venteu-la i aviseu urgentment els serveis **emergències (112)**.

