

# Sortir a caminar

## AUTOPROTECCIÓ 3

**1. El sol és font de vida** però, en excés, pot ser perjudicial per a la salut.

Utilitza **ulleres fosques**

Fes servir **protecció solar**

Protegeix-te el cap amb **gorra o barret**



**2. Si fa mal temps, millor no sortir.**

Però amb el **temps dubtós** es recomana portar un **impermeable** lleuger (*per si de cas*).



**Diputació  
Barcelona**  
xarxa de municipis



**Ajuntament  
de Rubí**