

El cop de calor

Està causat per un excés de calor. Els símptomes són: febre molt alta, mal de cap intens, nàusees, somnolència, convulsions i fins i tot pèrdua del coneixement.



Prevenció

Evita l'activitat física intensa a les hores de més calor



Evita els àpats copiosos i molt calents.

Protegeix-te del sol i aplica't crema solar

Protegeix-te el cap amb un barret o una gorra



Fes servir roba lleugera, ampla i de colors clars



Beu molts líquids (aigua o suc de fruites naturals) encara que no tinguis set

Actuació



Donar-li aigua i mullar-li la cara amb una tovallola humida

Traslladar-lo a un lloc fresc i estirar-lo amb les cames aixecades



En cas de febre, s'han d'administrar antitèrmics i seguir les pautes farmacològiques recomanades

Es pot fer servir un ventilador per refrescar-lo més ràpidament

Traslladar-lo a un centre sanitari

