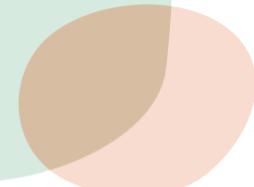
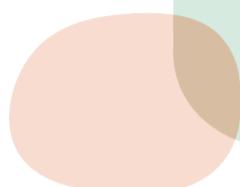


CONSEJOS OLA DE CALOR



NUNCA DEJAR SÓLO EN EL COCHE A UN NIÑO/A

Los vehículos se calientan muy rápidamente alcanzando temperaturas muy peligrosas. No les dejes solos, ni siquiera con las ventanillas bajadas.



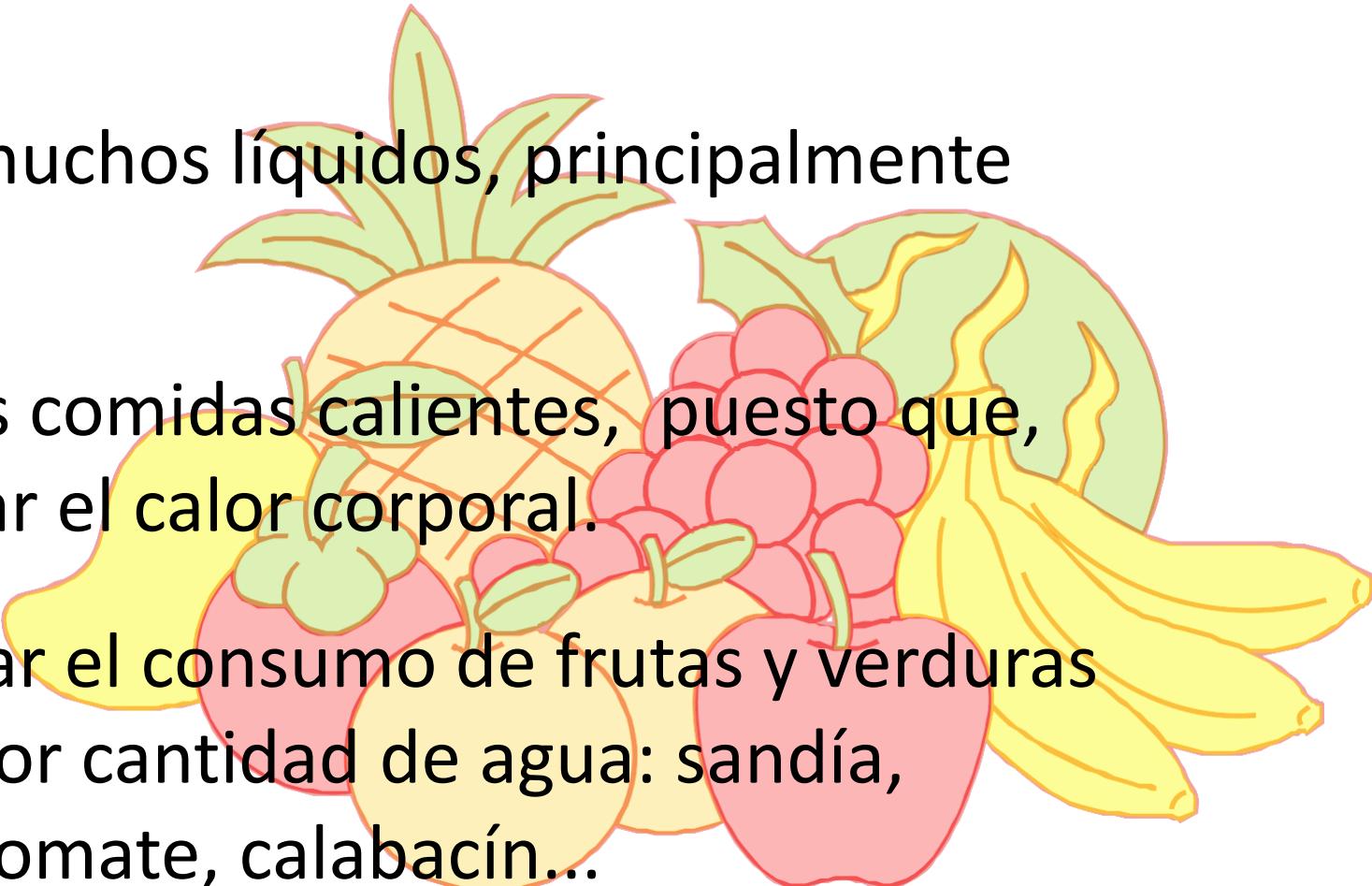
¿HASTA CUANDO DURA LA OLA DE CALOR?

Conoce el parte meteorológico siguiendo las noticias y páginas oficiales para poder seguir las recomendaciones y no exponeros en las horas más calurosas



BEBER LÍQUIDOS Y ADAPTAR LAS COMIDAS

- Ofrece muchos líquidos, principalmente agua.
- Evitar las comidas calientes, puesto que, aumentar el calor corporal.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras con mayor cantidad de agua: sandía, melón, tomate, calabacín...



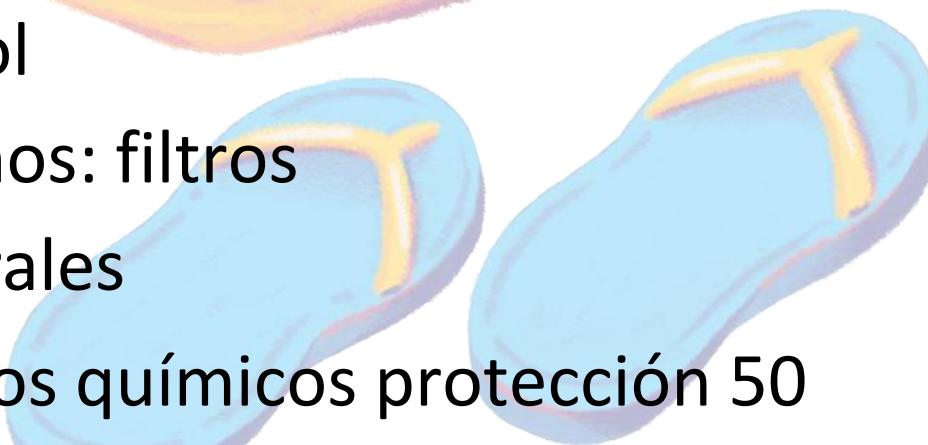
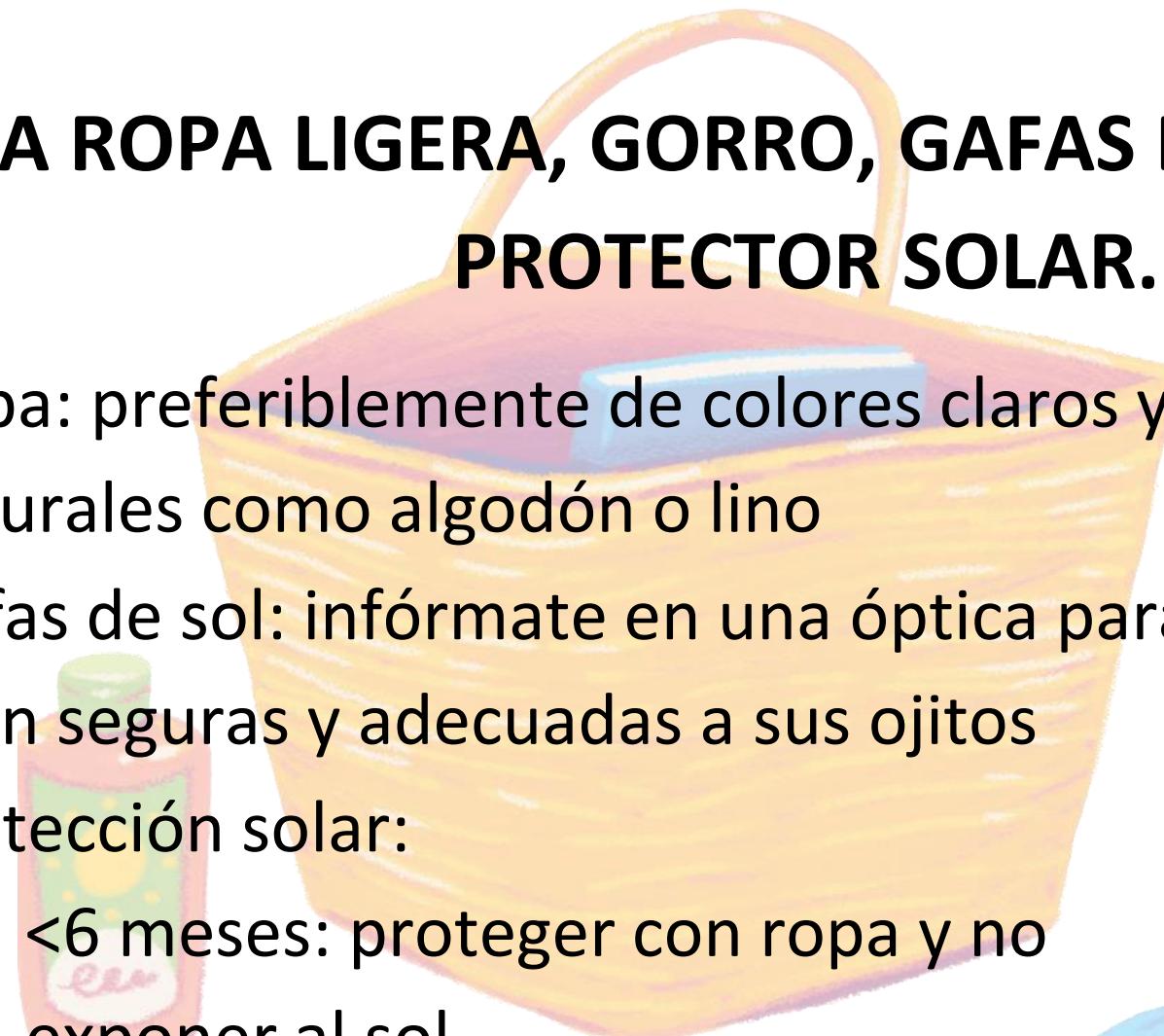
DIVERSION EN CASA

- Planifica actividades en casa para entreteneros en las horas más calurosas (11-18horas)
- Congela sus juguetes dentro de cubitos de hielo y déjase los para explorar.
- Realizar trasvases de agua en recipientes.
- Hacer juntos macedonia de frutas.

CASA GRANDE

USA ROPA LIGERA, GORRO, GAFAS DE SOL Y PROTECTOR SOLAR.

- Ropa: preferiblemente de colores claros y tejidos naturales como algodón o lino
- Gafas de sol: infórmate en una óptica para que sean seguras y adecuadas a sus ojitos
- Protección solar:
 - <6 meses: proteger con ropa y no exponer al sol
 - 6 meses-2 años: filtros físicos/minerales
 - +3 años: filtros químicos protección 50



IDENTIFICAR SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

- Comprueba si la orina de tu bebé es concentrada o de color oscuro, lo que puede indicar deshidratación.
- Mareos, vómitos, fiebre superior a 40°C, dolor de cabeza o irritabilidad y taquicardia pueden indicar un golpe de calor

BAÑO ANTES DE ACOSTARSE Y ADECUAR LA ROPA PARA DORMIR

- Un baño con agua templadita antes de dormir puede ser relajante y bajar la temperatura corporal.
- Reduce la ropa a un bodi o sólo el pañal con un saquito fino.

REALIZAR DESCANSOS DESPUÉS DE ACTIVIDADES CON MUCHO MOVIMIENTO



Planifica momentos para dormir o relajarse después de las actividades que consumen más energía para poder reponer fuerzas y recuperar los nutrientes gastados