



Cop de calor: com actuar

Els seus símptomes són



Mal de cap
intens



Nàusees



Febre
molt alta



Somnolència



Convulsions



Pèrdua del
coneixement



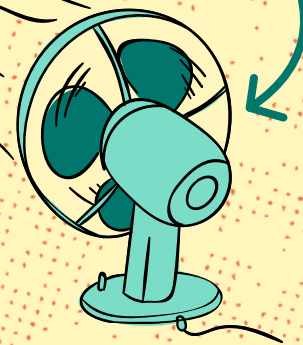
Quan detectis aquests símptomes, actua!

Busca un lloc fresc i estira't
amb les cames aixecades.



Beu aigua i mulla't la cara
amb una tovallola humida.

Utilitza un
ventilador o ventall
per refrescar-te més
ràpidament.



Si veus que no millores,

ves a un centre de salut!

