

L'excés de calor causa una pèrdua de líquids i sals minerals que poden portar a la deshidratació. Els símptomes són: febre molt alta, mal de cap intens, nàusees, somnolència, convulsions i fins i tot pèrdua del coneixement.

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



Prevenició

Evita els àpats copiosos i molt calents

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



Protegeix-te el cap amb un barret o una gorra



Fes servir roba lleugera, àmplia i de colors clars



Protegeix-te del sol i aplica't crema solar



Actuació

1 Traslladar-se a un lloc fresc i jeure amb les cames aixecades.

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

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

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

5 Traslladar-lo a un centre sanitari.

