にならないために

・でも、でのも、のきをじなくても、こまめに・、などをしましょう。

・こまめにをとりましょう。

・をし、できるだけにたらないようにしましょう。

・のよい、・のあるをしましょう。

・たいタオルなどで、こまめにをやしましょう。

かな？とったら

◯かなとったら、のようなをとりましょう！

・しのよいや、できればのいたにやかにしましょう。

・をゆるめて、からのをけましょう。

・たいややしたタオルがあれば、それを（のろ）やの、のけにててをやしましょう。

・めにをしましょう。

・でがめるようであれば、をさせましょう。ただし、などがあり、でめそうにないにはにをさせないでください。

・でのができないときなど、がいは、でにすることがのです。

◯のとは？

のにはのようなものがあります。

・のしびれ　 ・めまい・ちくらみ

・こむらり・ 　 ・

・ 　 ・き、

・の　 　 ・

・、けいれん ・

【556文字】

**Para no sufrir de Hipertermia (golpe de calor)**

Sea que este en interiores o durante actividades al aire libre procure consumir con frecuencia, incluso cuando no tenga sed, agua, sal, líquido de rehidratación oral, etc.

・Tome descansos de vez en cuando.

・Utilice sombreros e intente evitar, en lo posible, la luz solar directa.

・Utilice ropa transpirable, absorbente y de secado rápido.

・Frote su cuerpo con toallas o paños fríos para enfriarlo.

**Si piensa ¿Esto, es una Hipertermia (golpe de calor)?**

◯ Si cree que tiene Hipertermia (golpe de calor) ¡tome las siguientes medidas!

・Rápidamente busque un lugar bien ventilado y protegido de la luz solar directa, preferiblemente una habitación con aire acondicionado.

・Afloje su ropa y ayude a disipar el calor de su cuerpo.

・Si hay agua o paños fríos, aplique en la nuca (parte posterior del cuello), debajo de las axilas y la entrepierna para enfriarse.

・Consulte una institución médica lo antes posible.

・Si puede beber agua por sí mismo, rehidrátese. Sin embargo, no fuerce la hidratación si está inconsciente y no es probable que pueda beber solo.

・Si los síntomas son graves, como cuando no puede beber agua por sí solo, la máxima prioridad es un tratamiento de emergencia en una institución médica.

◯ ¿Cuáles son los síntomas de la Hipertermia (golpe de calor)?

Los síntomas de la Hipertermia (golpe de calor) son los siguientes.

・Entumecimiento de manos y pies ・Desmayos o mareos

・Calambres o dolor muscular ・Dolor de cabeza

・Malestar general ・Náuseas o vómitos.

・Fatiga crónica ・Debilidad

・Perdida de la conciencia o convulsiones ・Aumento de la temperatura corporal