



CALOR

- > HIDRATARSE
- > TEJIDOS FRESCOS
- > CABEZA CUBIERTA
- > CREMA SOLAR CON ALTA PROTECCIÓN



GOLPE DE CALOR

1. Colocar a la persona en una zona con sombra
2. Quitarle la ropa y mojarle
3. Beber pequeños sorbos de agua
4. Cubrir con toallas mojadas

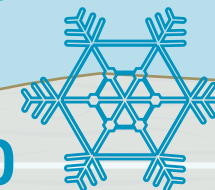
LLAMAR AL CRME Y ACUDIR A UN CENTRO MÉDICO



CA-1014-ES2023-01



FRIO



- > PROTEGERSE CON ROPA ADECUADA (A CAPAS Y LA ÚLTIMA IMPERMEABLE)
- > BEBIDAS Y COMIDAS CALIENTES
- > SUSTITUIR ROPA HÚMEDA
- > CREMA PROTECTORA PARA EL FRÍO



HIPOTERMIA O CONGELACIÓN

Dedos sumergidos en agua tibia



Nariz, orejas y mejillas envolverlos en vendajes limpios



Tumbar en ambiente seco y cálido



Tomar bebida azucarada y templada



No pinchar las ampollas ni masajear la zona afectada

