



ÁLBUM Nº 5

LA OLA DE CALOR





¿DE QUÉ HABLAMOS HOY? De la ola de calor

¿Sabes qué ha pasado?

Que el hombre del tiempo en la tele ha dicho que hay una ola de calor.

¡Qué horror! Más de tres días con mucho calor de día y de noche, no sé si vamos a poder dormir..

Son muchos los consejos que nos dan, nos los tenemos que aprender, a ver si me puedes ayudar, son estos:

Tenemos que beber agua aunque no tengamos sed, La mejor bebida el agua.

Hay que comer comidas frescas: ensaladas, frutas, verduras, gazpachos...



Debemos llevar ropa que no nos apriete y de colores claros.

Hay que llevar gorra o sombrero para proteger la cabeza.

Los pies los debemos llevar frescos, con zapatos, como sandalias, que sean cómodos.

Las gafas de sol deben protegernos 100% de los rayos ultravioletas.

No debemos salir a la calle durante las horas centrales del día, en las que hace más calor. No debemos hacer tampoco deporte en ese tiempo.

Si tienes que salir hay que estar en lugares frescos, a la sombra o con aire acondicionado. No olvidarse de ponerse protección solar 30 minutos antes de salir de casa.



Si viajas en el coche pon el aire acondicionado o abriendo las ventanas, y bebe mucha agua durante el viaje.

Hay que tener cuidado de no dejar a animales, niños o personas mayores en vehículos mientras se realiza algún recado. Nadie debe estar dentro del coche con las puertas cerradas.

Mantén tus medicinas en un lugar fresco.

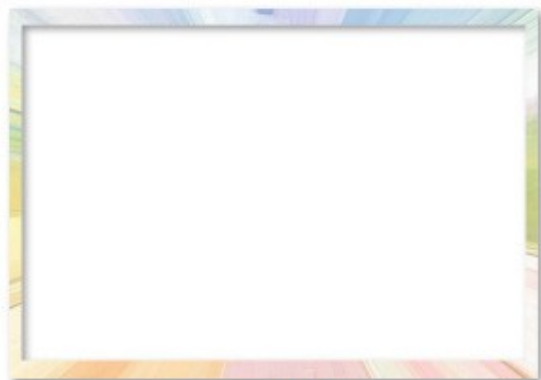
Tenemos que hacer todo lo que podamos para pasar esta ola de calor, vamos a hacer todo lo que nos recomiendan, ¿no te parece?



LA OLA DE CALOR



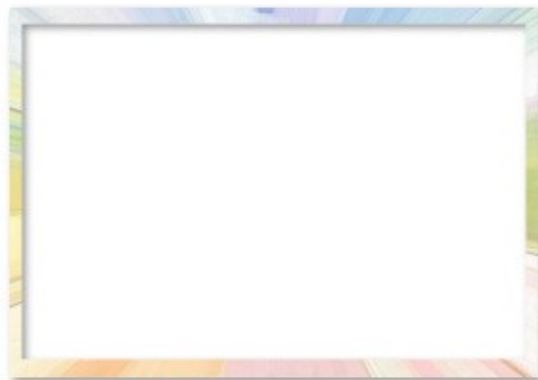
ÁLBUM Nº 5. LA OLA DE CALOR



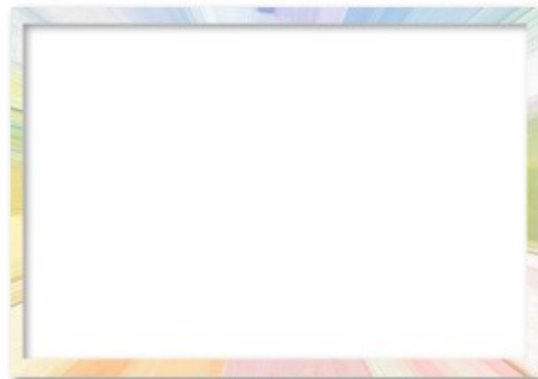
Sandalias



Aire Acondicionado



Medicinas



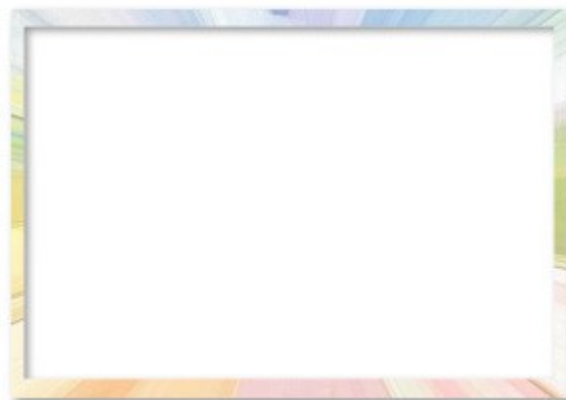
Gafas de sol



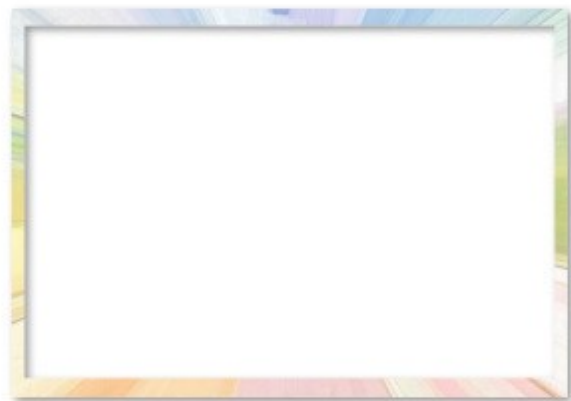
ÁLBUM Nº 5. LA OLA DE CALOR



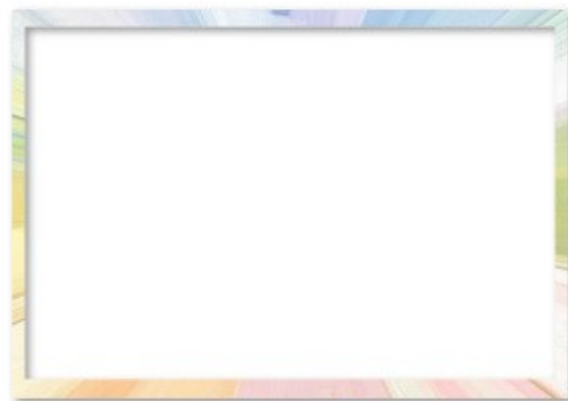
Día



Noche



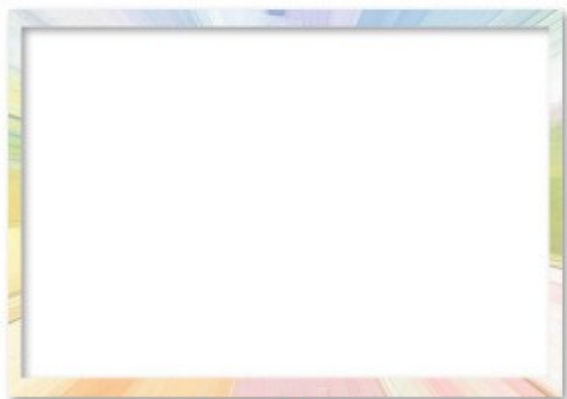
Agua



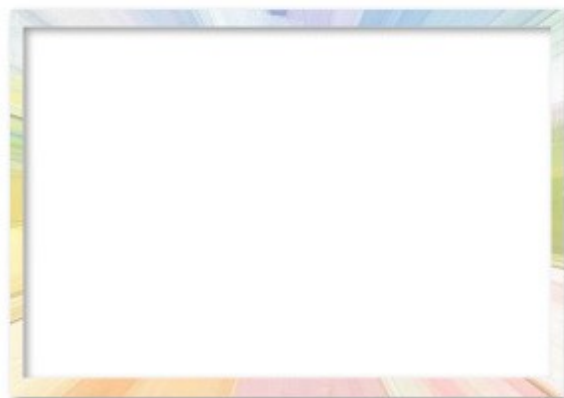
Ensalada



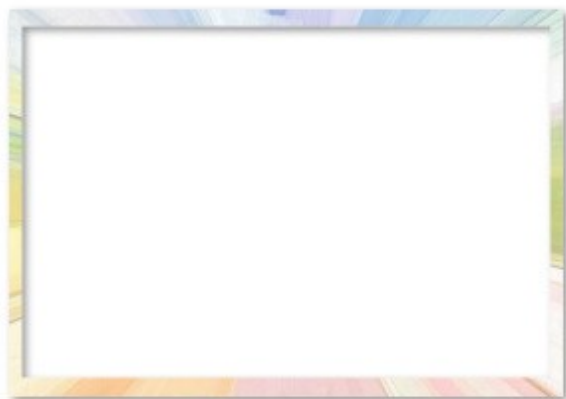
ÁLBUM Nº 5. LA OLA DE CALOR



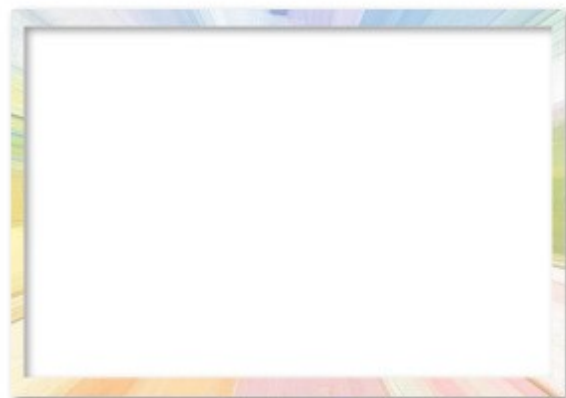
Frutas



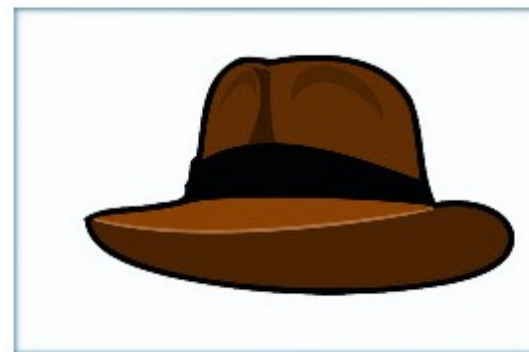
Verduras



Gorra



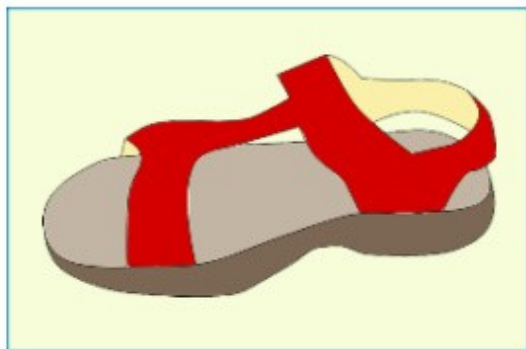
Sombrero





ÁLBUM Nº 5. LA OLA DE CALOR







CARTAS PREGUNTAS DE LA OLA DE CALOR



¿Qué es una
ola de calor?

¿Qué debemos hacer
con las medicinas
durante la ola de calor?

¿A qué hora del día no
debemos hacer ejercicio
al aire libre durante la
ola de calor?

¿Debemos beber agua
aunque no tengamos sed
en la ola de calor?



¿Qué tipo de ropa
debemos usar durante
una ola de calor?

¿Qué tipo de zapato
debemos llevar
durante la ola de calor?

¿Si salimos al mediodía
cómo deben estar los
sitios a los que vayamos
durante la ola de calor?

¿Qué debemos poner en
el coche para estar
fresquitos durante la ola
de calor?



¿Se pueden dejar a
personas o animales
en el coche mientras
hacemos un recado
durante una ola de calor?

¿Qué tipo de comida
debemos comer
durante la ola de calor?

¿Qué partes del cuerpo
hay que proteger cuando
estamos fuera de casa
durante la ola de calor?

¿Qué comida no
comerías durante
una ola de calor?