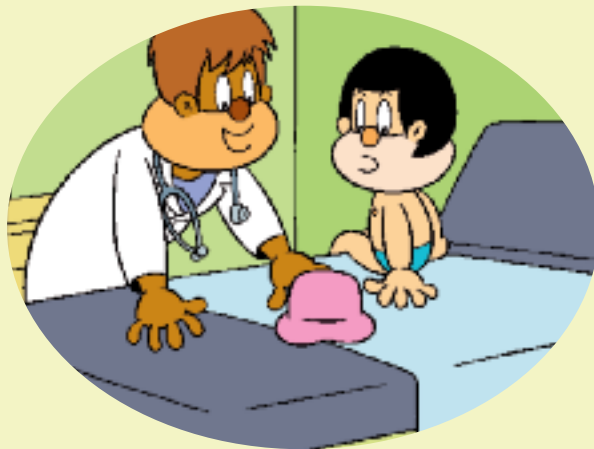
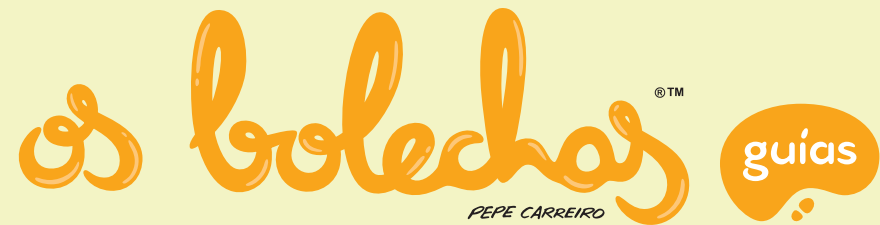




SONIA COLLEU UNHA INSOLACIÓN



As insolacións e as queimaduras polo sol prodúcense case sempre por expoñernos a el sen protección. Debemos de evitar as horas centrais do día e usar a protección axeitada: sombreiros, parasois, cremas protectoras...

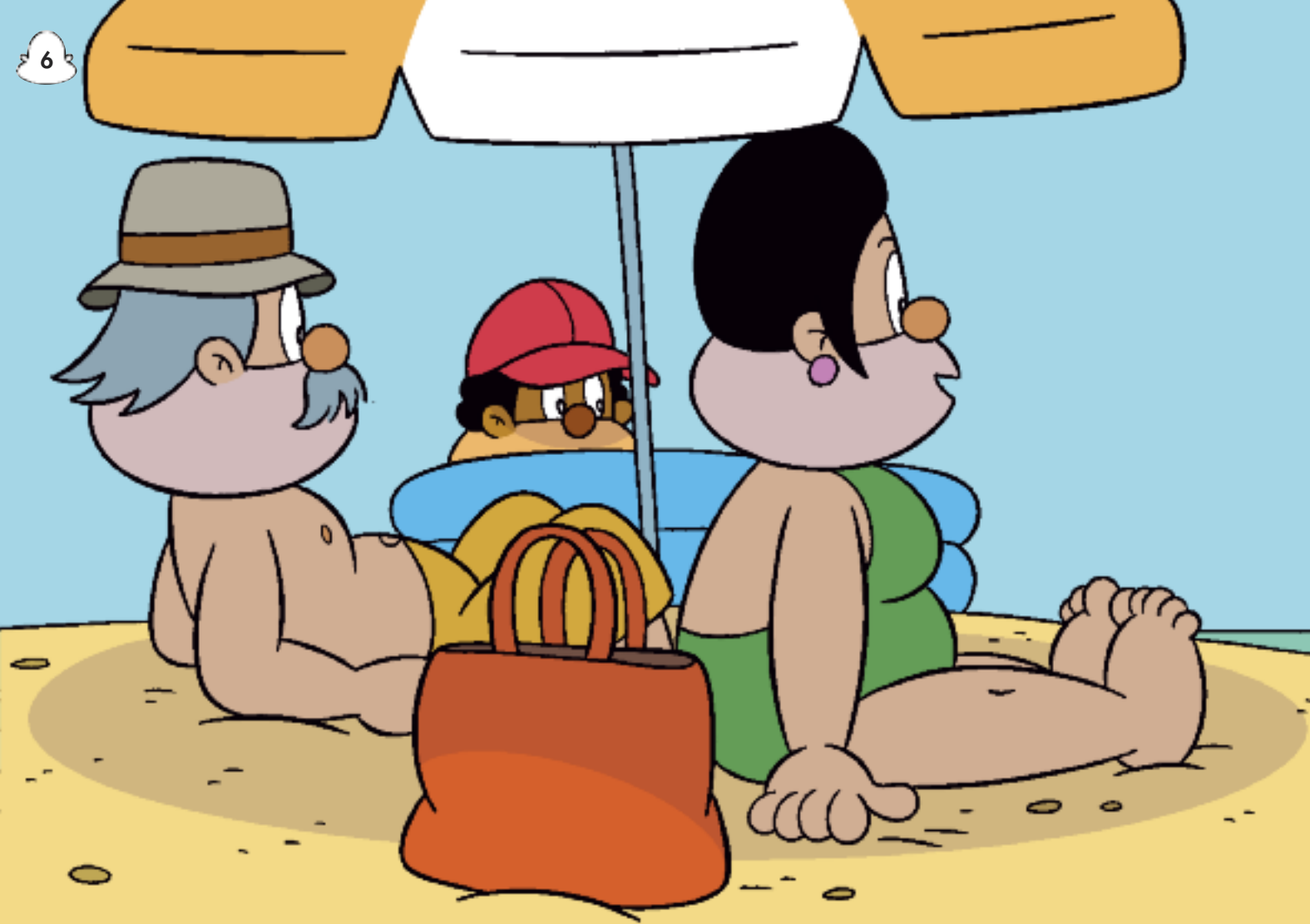
Chama ao **061**
sempre que precises
axuda sanitaria.



Sonia veu á praia cos avós e o curmán Kofi. Os avós bótanlles crema aos netos para protexelos do sol. Están todos á sombra do parasol.

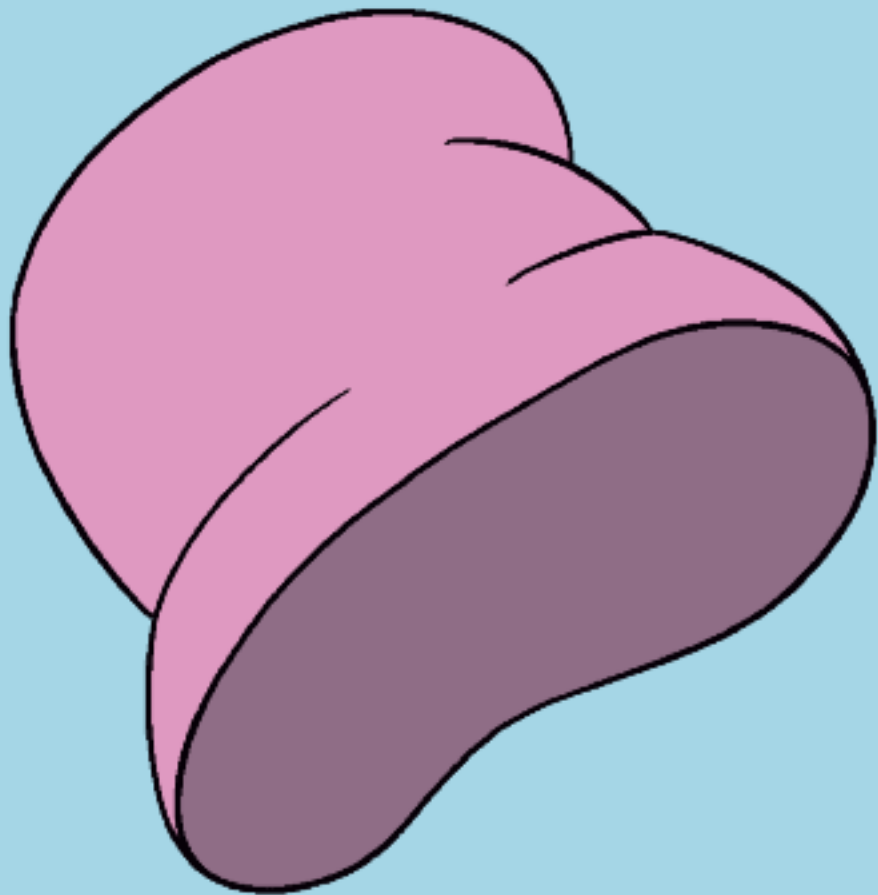
–Tendes que beber auga bastante e non quitar os sombreiros –dilles a avoa.



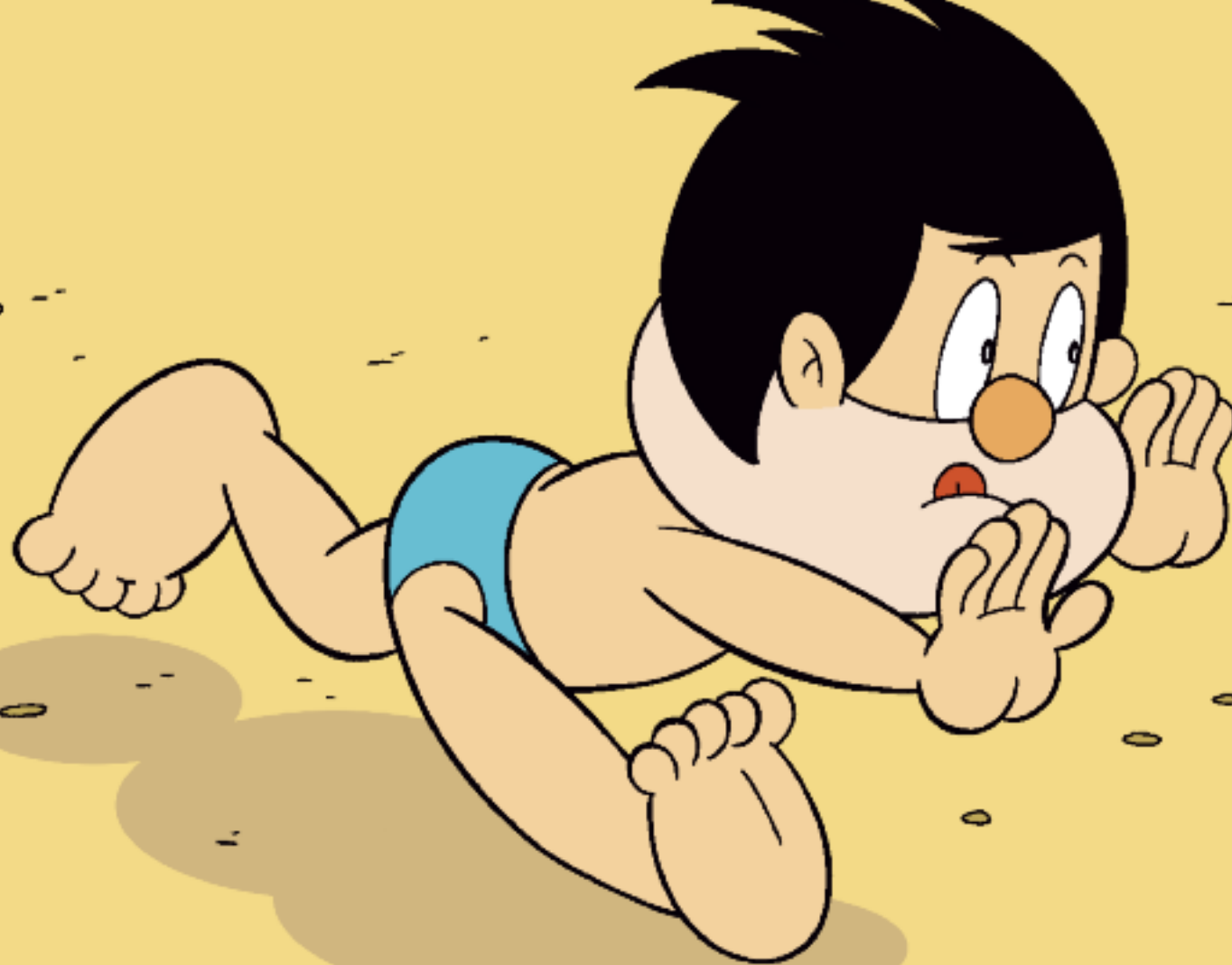


Sonia vai buscar auga
para encher a piscina
inchábel.
—Ímonos bañar na
piscina Kofi e mais eu a
nadar estilo bolboreta.

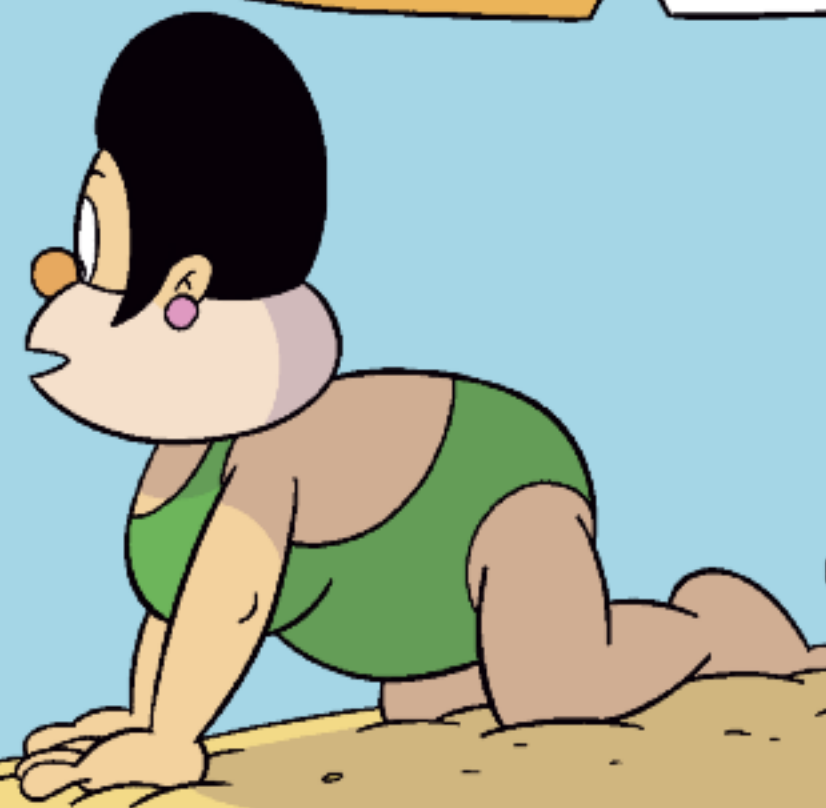
Uf! O vento lévalle o
sombreiro a Sonia. Veu
un refacho e tiroullo da
cabeza.



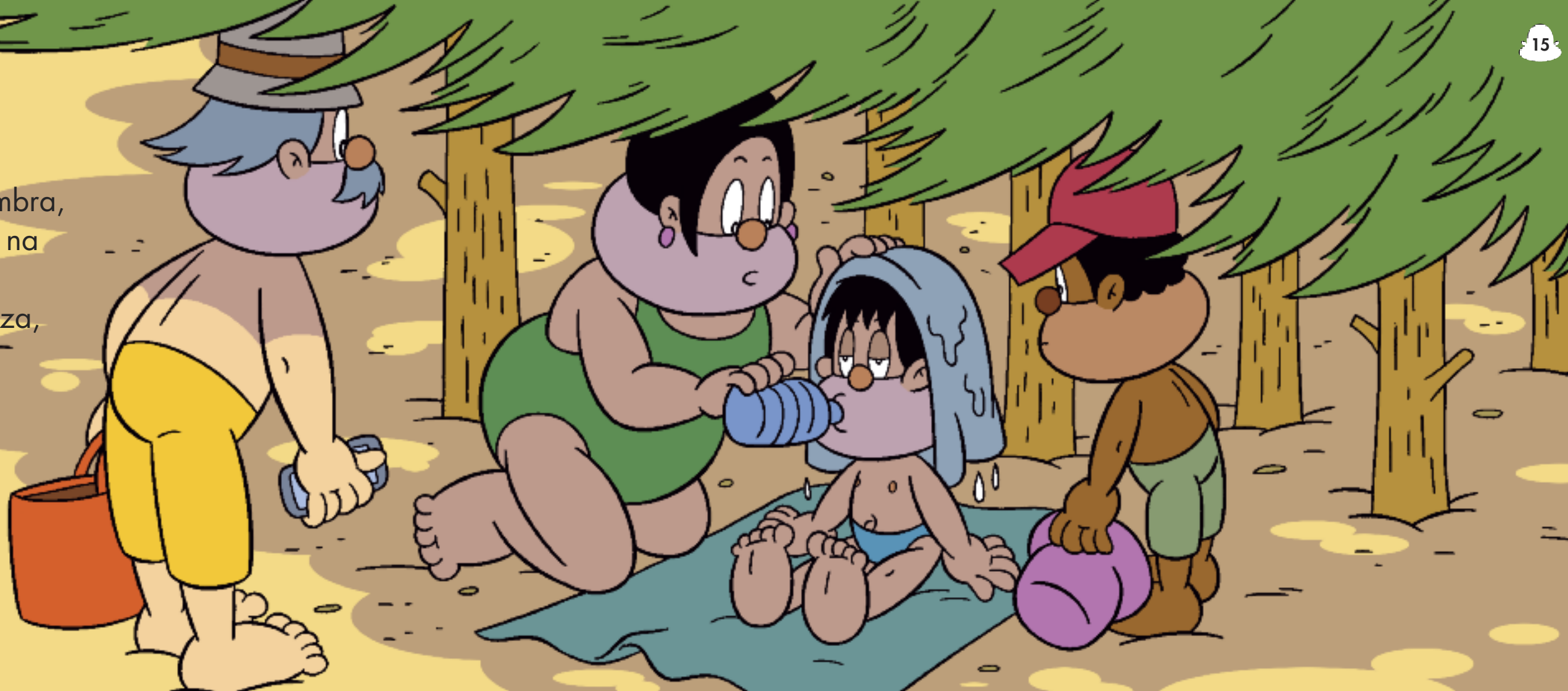
Sonia vai atrás do sombreiro, mais
o vento lévallo por toda a praia.
Pois sen sombreiro váiselle quentar
a cabeza!

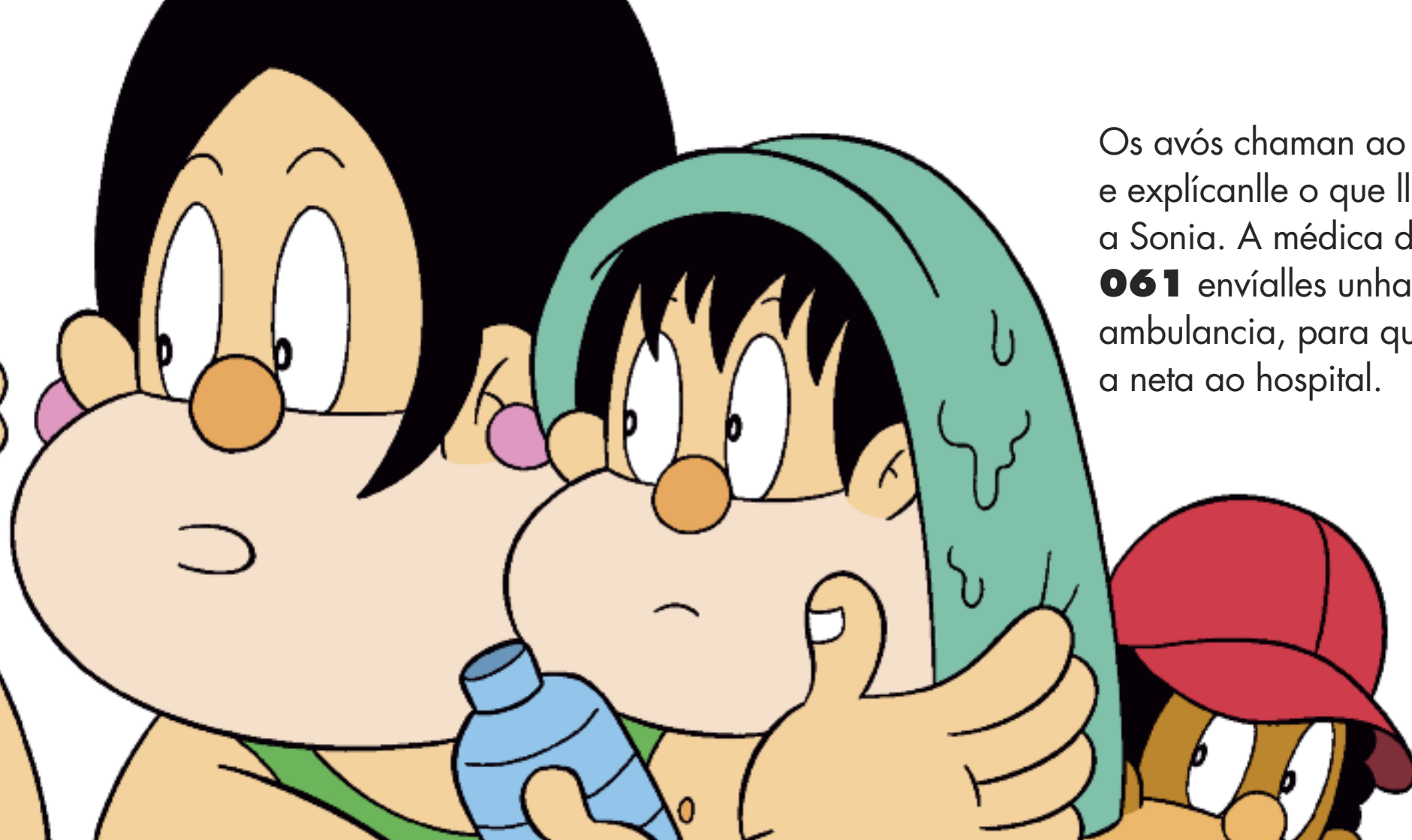
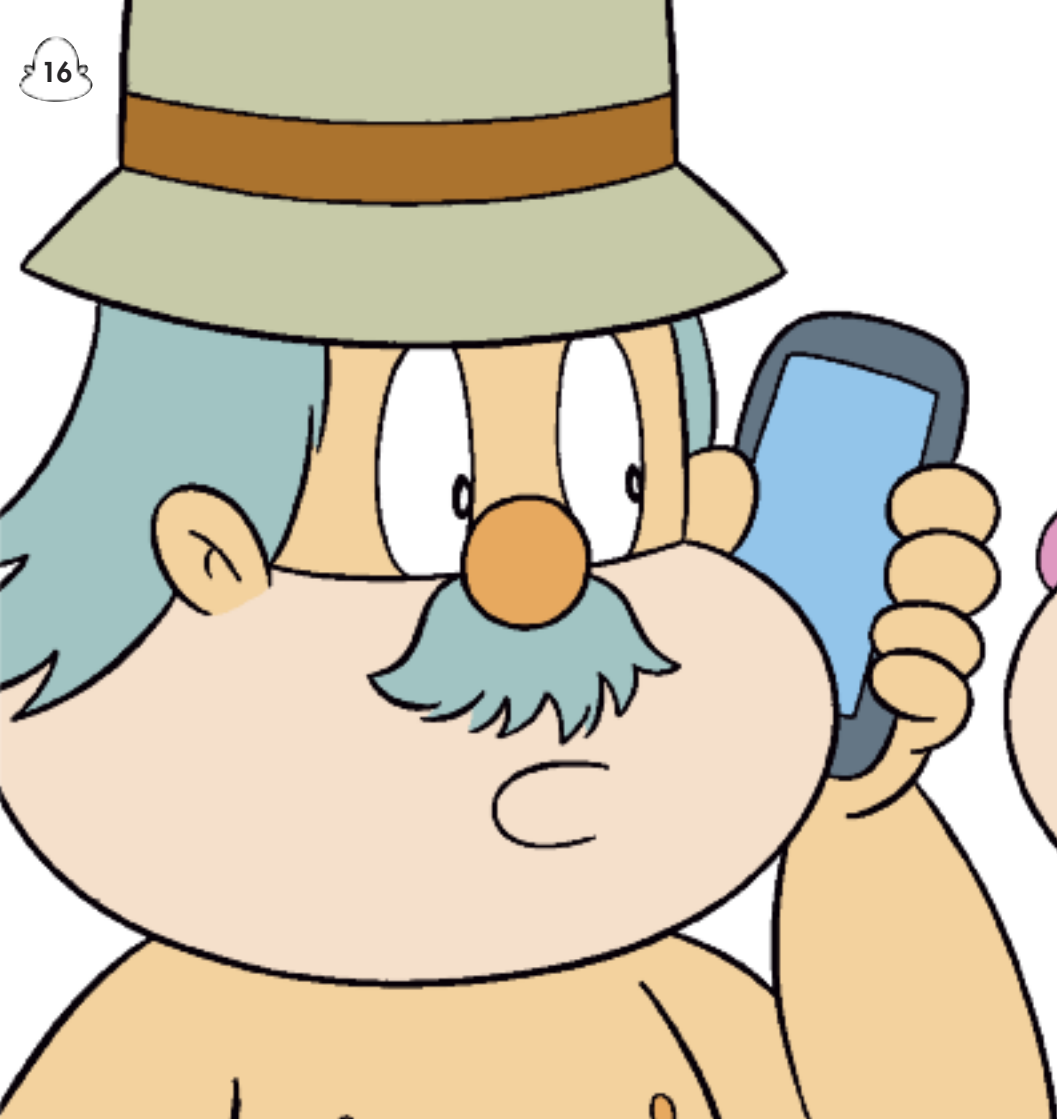


Sonia deu pillado o
sombreiro, mais vén algo
mareada e moi colorada.
E ten gañas de vomitar.
—O ven... o vento levoume
o som... sombreiro... Uf!



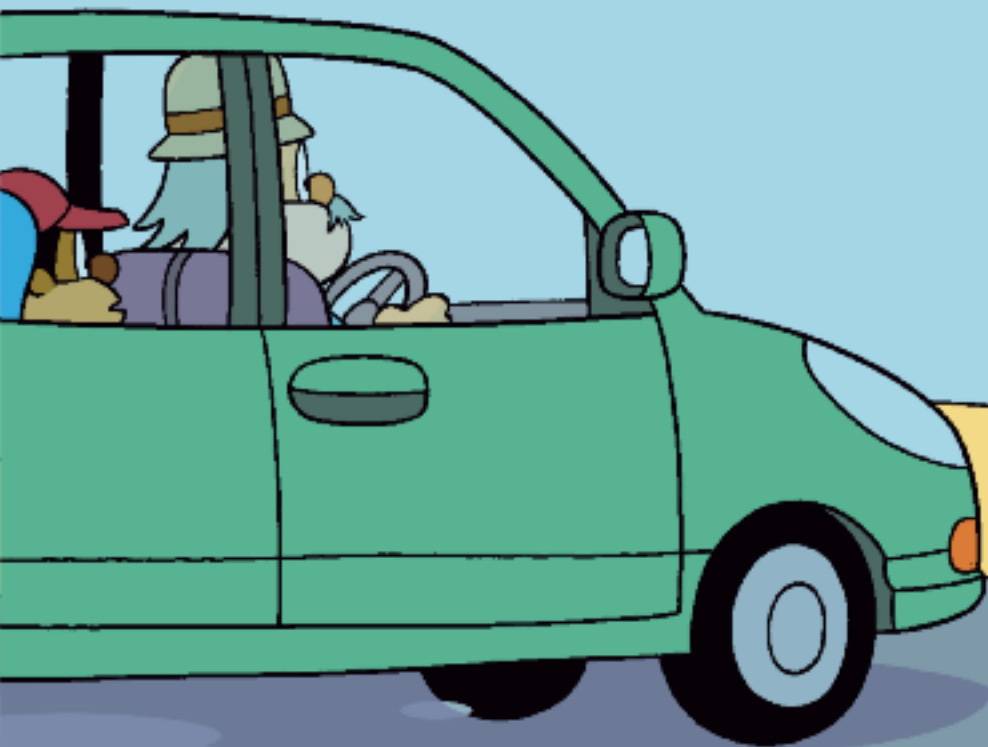
Os avós levan Sonia á sombra,
póñenlle un pano mollado na
caluga e dánlle de beber.
—O sol quentouche a cabeza,
por iso estás mareada.





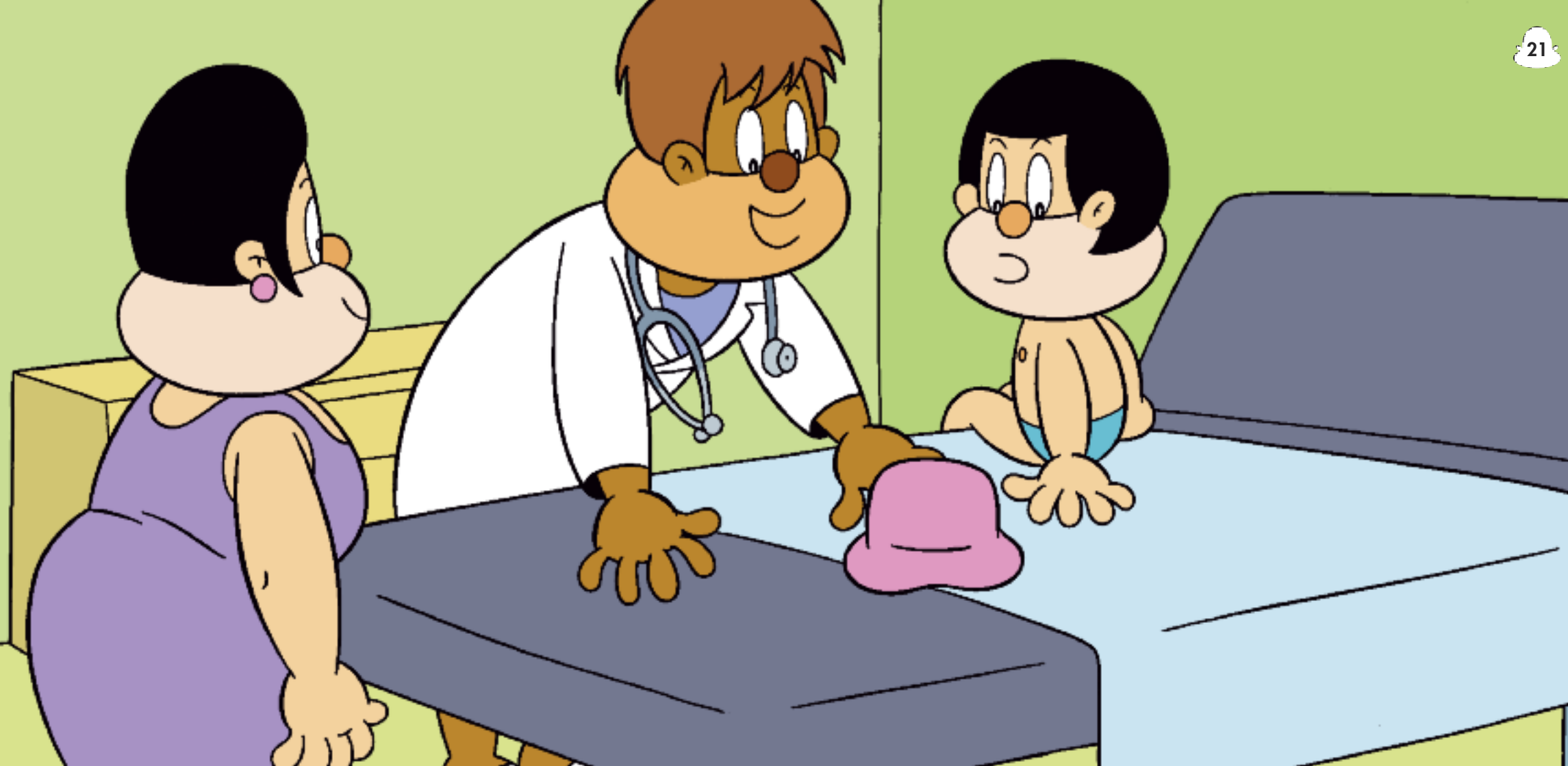
Os avós chaman ao **061** e explicanlle o que lle pasa a Sonia. A médica do **061** envíalles unha ambulancia, para que leve a neta ao hospital.

Sonia vai na ambulancia coa avoa.
Nas ambulancias só pode ir o doente e un
acompañante. O avó vai con Kofi no coche.



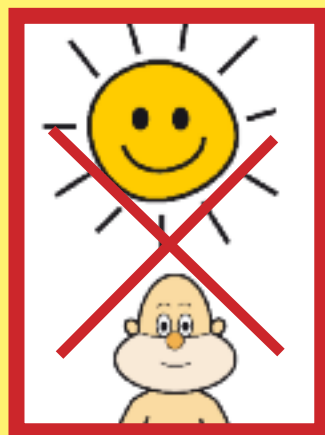
Sonia colleu unha insolación, mais xa está ben. A médica do hospital dille que na praia poña sempre sombreiro e beba auga.

—A insolación foi por culpa do sombreiro... Ou, que diga, do vento que mo levou —di a paciente.





CONSELLOS



Non debemos de expoñernos ao sol, sen protexermos a cabeza e o corpo.



Debemos de evitar facer exercicio nas horas de máxima calor.



Debemos de protexer a cabeza e o corpo con sombreiro e roupa axeitada.



Na praia, debemos de protexernos debaixo do parasol.



NON OS ESQUEZAS



Debemos de protexer o corpo con crema de alta protección e resistente á auga. E renovándoa cada certo tempo.



Debemos de beber auga con frecuencia, cando vai calor.



Se sentirmos dor de cabeza, mareo, sede ou temos a pel colorada e moi quente, debemos de chamar ao **061** para que nos aconsellen.

os Bolechas

PEPE CARREIRO



Carlos



Loli



Pili



Braulio



Sonia



Tatá



Chispa



Mamá Bolechas



Papá Bolechas

Avoa materna
BalbinaAvó materno
MarceloAvoa paterna
FloraAvó paterno
Emiliano