

## 29-LSOL CUIDADOS EN CASO DE OLA DE CALOR

Las Olas de Calor son episodios de temperaturas extremas muy altas que pueden tener consecuencias sobre la salud de la población: dermatitis, edemas, quemaduras, insolación, calambres, síncope por calor, etc. y en algunos casos consecuencias más graves como el agotamiento por calor o el golpe de calor que puede llegar a ser mortal o dejar importantes secuelas.

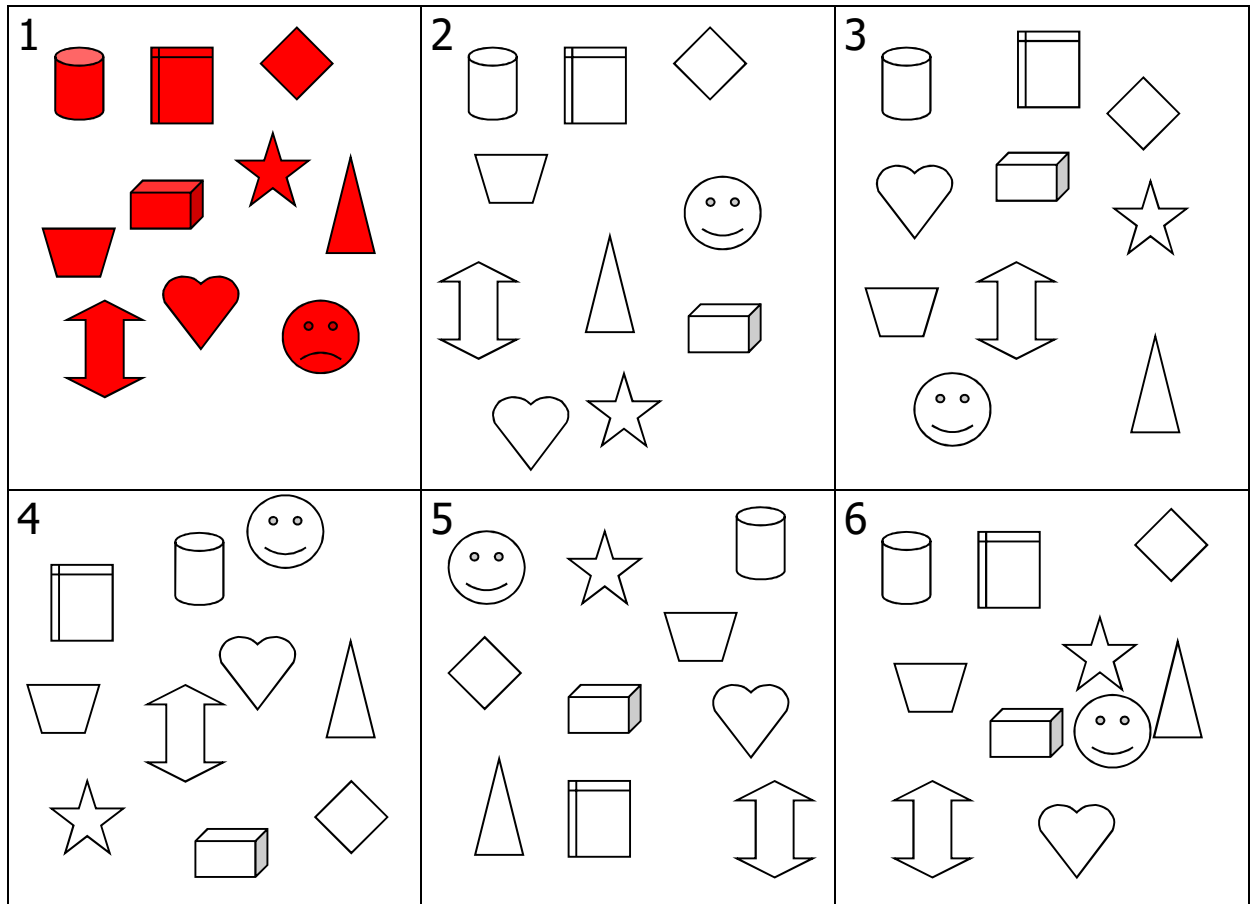
Se considera normal a las temperaturas no superiores a 36, cinco grados centígrados. Se activa el nivel 1 de riesgo cuando la temperatura máxima prevista para ese día o alguno de los cuatro siguientes es superior a 36, cinco grados sin que haya más de tres días consecutivos a esta temperatura. El riesgo alto se da cuando la temperatura se eleva a 3ocho, cinco grados.

Debemos beber líquidos con frecuencia, con especial atención para los mayores, niños, enfermos crónicos y discapacitados. Evitar el alcohol, la cafeína y las bebidas muy azucaradas. Hacer comidas ligeras y que ayuden a reponer las sales minerales perdidas con el sudor. Elegir verduras y hortalizas, ensaladas, gazpacho, etc., así como la fruta de verano (sandía, melón, etc.)

Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día. En casa baje las persianas y los toldos. Permanezca durante el mayor tiempo posible en los lugares más frescos, a la sombra o climatizados, que haya cerca del domicilio y refréscuese cuando lo necesite. Utilice ropa ligera de colores claros y que deje transpirar, y en el exterior cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.

**Escriba a la derecha de cada línea de la lectura anterior cuántas veces aparece la letra "c", debes tener en cuenta las letras de los números al leerlos** 70

**¿Coloree los elementos del cuadro en el que hay uno diferente al resto?:**



**En el texto que tienes en la parte de abajo se esconden 7 países, señálelos en el texto y escríbalos en los espacios de abajo:**

"Por tu galante compañía no ruega más Norita. Liada está: vende y cobra sillas. No se estanca nada y pienso en su buen vivir antes que en otra cosa. ¿Y sabes qué? ¡No se deja ponderar!".

PORTUGAL      NORUEGA      ITALIA      BRASIL  
CANADÁ      IRÁN      JAPÓN

**Con los números 200, 15, 10, 6 y 2, usándolos una sola vez, debes conseguir la cifra de 255:**

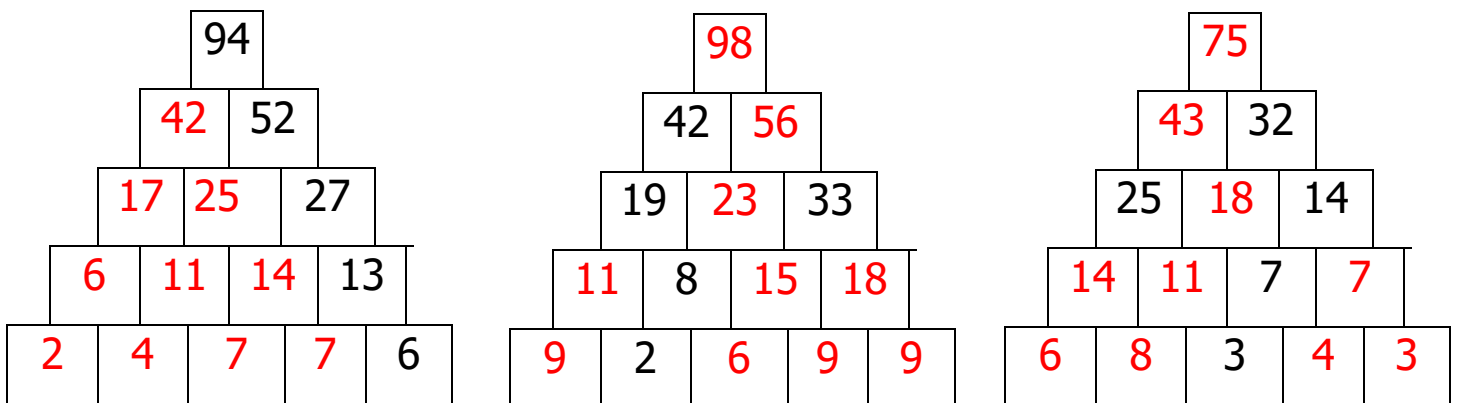
**Deberás utilizar la suma, multiplicación y división  
(no necesariamente por ese orden)**

$$15 \times 6 = 90 \quad 90 : 2 = 45 \quad 45 + 10 + 200 = 255$$

**Realice las siguientes operaciones teniendo en cuenta  
que la cara sonriente suma 3 y la cara enfadada resta 5:**

12	😊	+3	+5	-1	+10	☹️	-2	+12	=	37
20	-5	+5	-2	😊	+6	-4	+5	☹️	=	23
18	-6	😊	+8	-4	+7	😊	-9	+2	=	22
☹️	+15	+2	☹️	-2	+4	-6	+10	-5	=	8
10	😊	+8	-3	😊	+5	-4	😊	+9	=	34

**Rellene los cuadros vacíos sabiendo que el número de cada casilla  
es la suma de los dos que tiene debajo:**



**Realice las siguientes operaciones rellenando los huecos que faltan:**

1	5	2	1	3	6	2		3	5	4	2	6	1	3	
-	1	3	8	6	4	7		-	1	9	5	4	7	6	4
0	1	3	4	8	8	8		1	5	8	7	8	4	9	

**Escriba los siguientes números en números romanos:**

78: **LXXVIII**    215: **CCXV**    394: **CCCXCIV**    1256: **MCCLVI**    567: **DLXVII**

**Sombree los cuadros indicados y descubra un nombre femenino:**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	O	P	Q	R
1	■				■		■		■		■	■	■		■	■	■
2	■				■		■		■		■				■		■
3	■				■		■		■		■	■	■		■	■	■
4	■				■		■		■				■		■		■
5	■	■	■		■	■	■		■		■	■	■		■		■

Fila 1: A, E, G, I, K, L, M, P, Q y R.

Fila 2: A, E, G, I, K, P y R.

Fila 3: A, E, G, I, K, L, M, P, Q y R.

Fila 4: A, E, G, I, M, P, y R.

Fila 5: A, B, C, E, F, G, I, K, L, M, P y R.

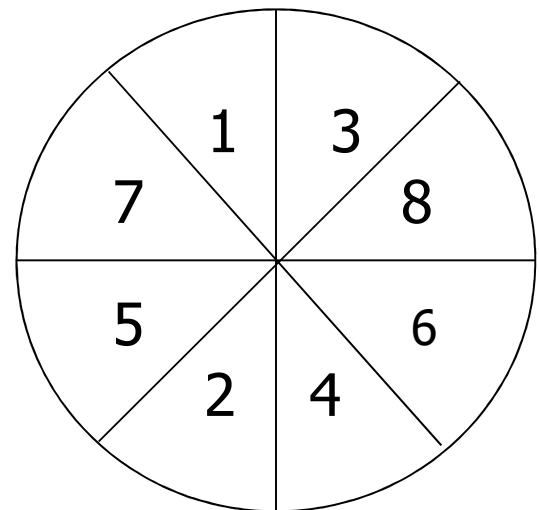
**Escriba cuantas formas distintas**

**existen de lograr en esta diana**

**dieciséis puntos con tres flechas**

**(Dos flechas pueden repetir número)**

**(Ordene los resultados de menor a mayor)**



178 268 277 358 367

448 457 466 556

**Convierta estas palabras en otras nuevas utilizando todas sus letras:**

TALAR ASTRO AUTOR RESTO CÁMARA CARTA VALOR POTRA  
ALTAR OSTRÁ TAURO TOSER MARACA TRACA VOLAR PARTO  
LATAR TARSO URATO TERSO ACAMAR CATAR RALVÓ TROPA