

29-L 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.

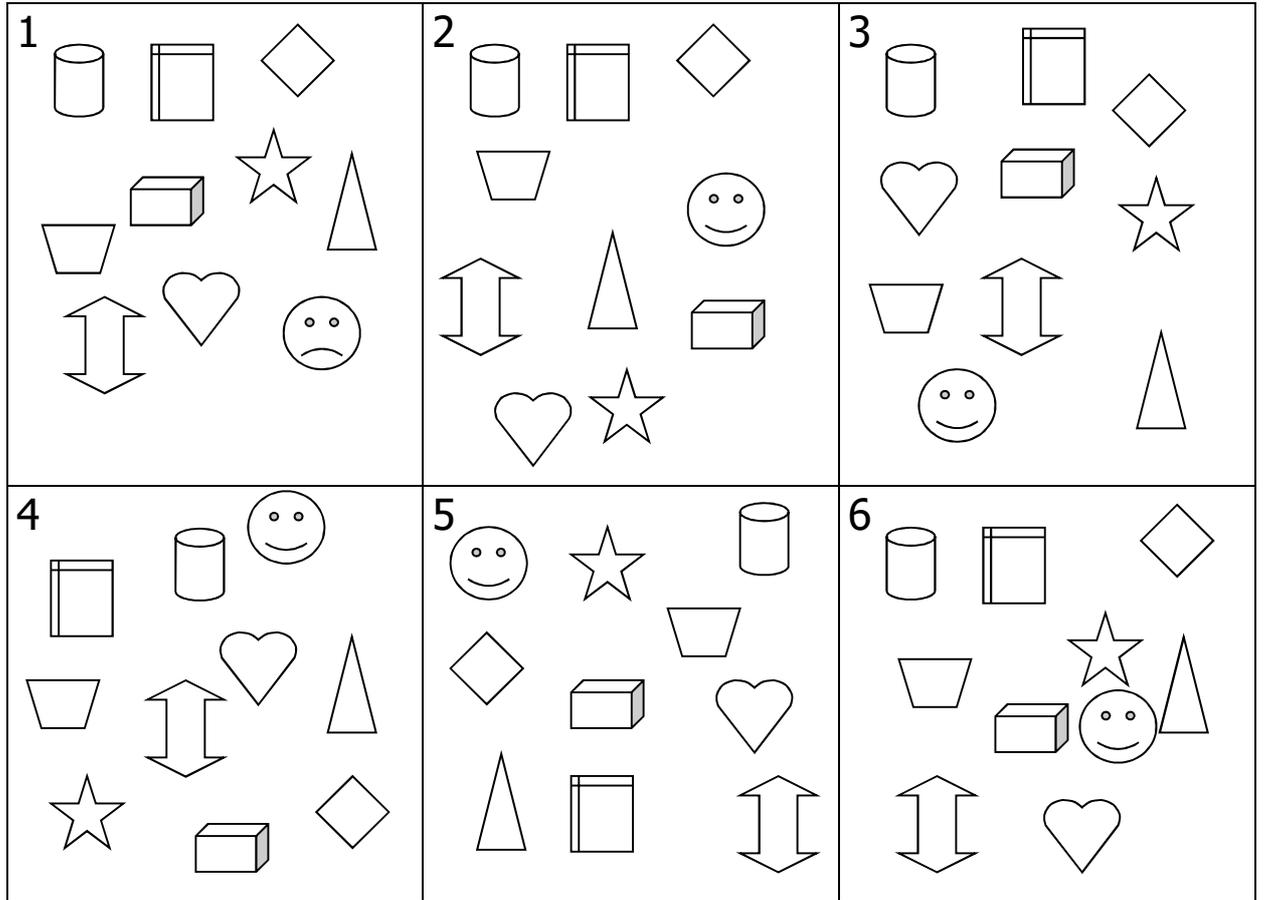
Se considera normal a las temperaturas no superiores a 36,5 grados centígrados. Se activa el nivel 1 de riesgo cuando la temperatura máxima prevista para ese día o alguno de los cuatro siguientes es superior a 36,5 grados sin que haya más de tres días consecutivos a esta temperatura. El riesgo alto se da cuando la temperatura se eleva a 38.5 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

¿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!”.

.....
.....

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

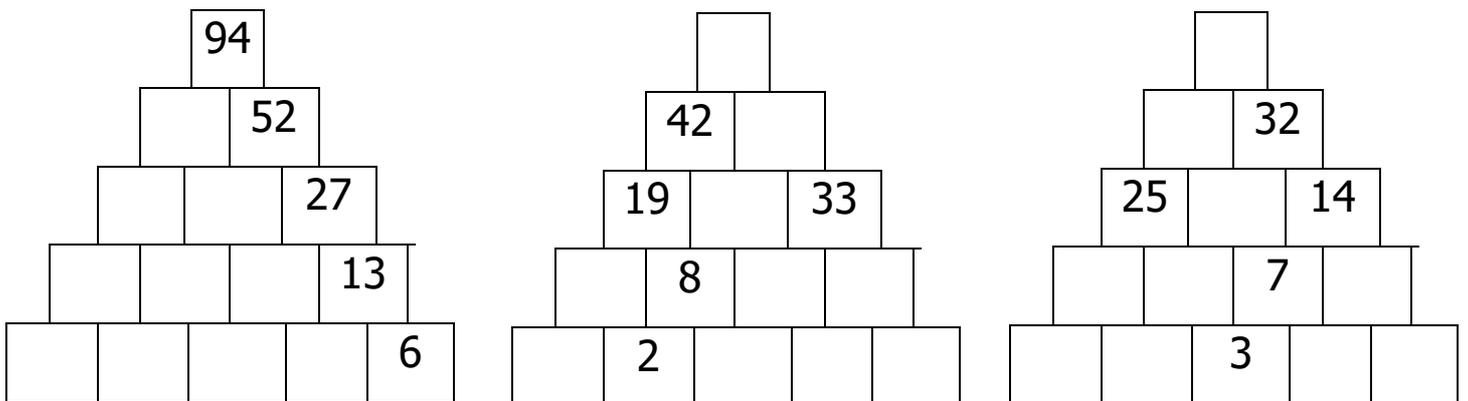
**Deberás utilizar la suma, multiplicación y división
(no necesariamente por ese orden)**

.....

**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	=	
20	-5	+5	-2	😊	+6	-4	+5	☹️	=	
18	-6	😊	+8	-4	+7	😊	-9	+2	=	
☹️	+15	+2	☹️	-2	+4	-6	+10	-5	=	
10	😊	+8	-3	😊	+5	-4	😊	+9	=	

**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:

$ \begin{array}{r} 1 \quad \dots \quad 2 \quad \dots \quad 3 \quad \dots \quad 2 \\ - \quad \dots \quad 3 \quad \dots \quad 6 \quad \dots \quad 7 \quad \dots \\ \hline 0 \quad 1 \quad 3 \quad 4 \quad 8 \quad 8 \quad 8 \end{array} $	$ \begin{array}{r} 3 \quad 5 \quad 4 \quad 2 \quad 6 \quad 1 \quad 3 \\ - \quad \dots \quad \dots \quad 5 \quad 4 \quad 7 \quad \dots \quad \dots \\ \hline 1 \quad 5 \quad \dots \quad \dots \quad \dots \quad 4 \quad 9 \end{array} $
--	--

Escriba los siguientes números en números romanos:

78: 215: 394: 1256: 567:

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.

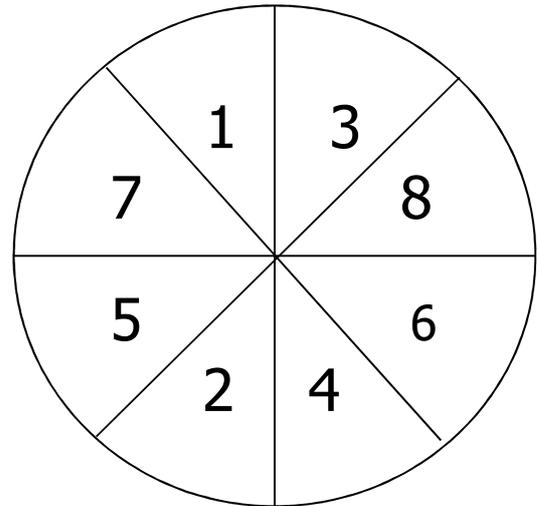
Escriba cuantas formas distintas

existen de lograr en esta diana

dieciséis puntos con tres flechas

(Dos flechas pueden repetir número)

(Ordene los resultados de menor a mayor)



.....

.....

.....

Convierta estas palabras en otras nuevas utilizando todas sus letras:

TALAR ASTRO AUTOR RESTO CÁMARA CARTA VALOR POTRA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....