



Privini y trata duensas rilationadu ku kalor

Konxe sinais y konbati



Kaianbras di kalor

Kuzas ki bu debe faze

- Da-l águ, sumo lebi, ô un bibida disportivu
- Insentiva pesoas pa pára ku esforsu fiziku y bai pa un lugar fresku
- Faze-s spera kainbra pára antis di faze más kualker aktividadi fiziku

Djobe pa:

- El sta sua txeu
- Kainbra muskular (txeu bes na stomagu, brasu ô perna)

Djobe ajuda médiku si:

- Sintomas na kel pesoa sta ta piora
- Kainbras sta ta dura más ki 1 ora
- Kel pesoa sta na un dieta ku nível baxu di sódiu, ten problema di kurason, tenson altu, ô otu probléma di saúdi sima asma ô diabeti.

Isgotamentu pamodi kalor

Djobe pa:

Kes sintoma indikadu y más:

- Si el sta xinti kansadu ô fraku
- Pulsu ta bate faxi ô fraku
- Friu, palidés, y peli pegajozu
- Nauzia ô vómitu
- Dor di kabesa ô tontura
- Iritason

Kuzas ki bu debe faze

- Da-l águ y insentiva-l a bebe más likidu
- Leba-l pa un lugar fresku
- Insentiva-l p-el deta di ladu
- Disperta-l se ropa ô muda-l pa ropa más fresku
- Pasa-l tuadjas ô panus modjadu

Djobe ajuda médiku si:

- Kel pesoa sta ta vumita
- Kel pesoa sta ta piora
- Sintomas sta ta dura más di ki 1 ora
- Kel pesoa ten problema di kurason, tenson altu, ô otu probléma di saúdi sima asma ô diabeti.

Insolason

Djobe pa:

Kes sintoma indikadu y más:

- Temperatura di korpu altu (más altu ki 103° F)
- Dor di kabesa latejanti
- Konvulsions
- Stadu mental alteradu ô konfuzon
- Perda di konsiénsia (dismaiu)

Kuzas ki bu debe faze:

- **TXOMA PA 911 - KEL-LI É UN IMERJÉNSIA MÉDIKU**
- **Sfria kel ora:**
 - Pui tuadja modjadu friu ô modja ku águ friu
 - Tra ropa di riba
- **Po-l en siguransa:**
 - Si el sta ta vumita, vira-l di ladu pa-l fika ku vias respiratóriu abertu.
 - Si el sta ta ten un konvulson, tra tudu kuza ki pode da pankada, pa torna kel ária siguru.