

CONSEJOS ESTIVALES



Panchito

Pequeños consejos para tu seguridad



CONSEJOS PARA ZONAS DE BAÑO

- Nunca te bañes solo, siempre pide permiso a tus papás o a un adulto.

- Báñate siempre con chaleco o manguitos y recuerda a tus papás o a un adulto que te los ponga antes de entrar en el agua.

- No juegues en bordillos, escaleras, toboganes, cerca de piletas o en las orillas de los arroyos, porque puedes resbalarte y hacerte mucho daño.

- Después de comer espera un buen rato para hacer la digestión.



- Entra despacio en el agua, para que no te duela la tripa.

- Recoge los juguetes del agua para que los más pequeños no se lancen a por ellos.

VIAJES



- Nunca debemos quedarnos solos dentro del coche si hace mucho sol, ya que podría ser peligroso.

- No debemos arrojar basura por la ventana, hay que guardarla y luego llevarla a un contenedor.

- Si notamos que nos estamos mareando, eso puede significar que tenemos un golpe de calor. Lo primero que debemos hacer es avisar a nuestros padres. Ellos sabrán qué hacer.

INCENDIOS FORESTALES

- Evitar encender hogueras al aire libre.

- Usa siempre una bolsa para almacenar los residuos (vidrios, plásticos, papel) y después llévala al contenedor. No abandones basuras en el monte.

- Si ves un fuego avisa a los mayores y al

112

- Aléjate de él por zonas donde no hay vegetación (camino, carreteras, pistas)



OLAS DE CALOR

- Una Ola de Calor son unos días con un tiempo demasiado cálido que sobretodo afecta a los niños y a los ancianos.

- Para evitar que nos de un golpe de calor debemos estar siempre en las zonas frescas de casa o en zonas de sombra.

- Tenemos que tomar abundante agua y fruta aunque no tengamos sed, para evitar deshidratarnos.

- Debemos ducharnos o bañarnos con frecuencia, usar gorra o sombrero y utilizar siempre protección solar.



Y MUY IMPORTANTE...

Recuerda a papá y a mamá:

1. Que ante cualquier urgencia hay que llamar al

112

2. Que en casa siempre hay que tener pilas, velas y linternas; reserva de alimentos y medicamentos básicos.

3. Que si vamos a hacer un viaje para ver a los abuelos o los tíos, hay que revisar el coche, llenar el depósito de gasolina y llevar agua que nos ayude a evitar la deshidratación.

4. Que la radio y la tele nos informan sobre cómo están las carreteras y el tiempo que va a hacer.



GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Administración Pública