

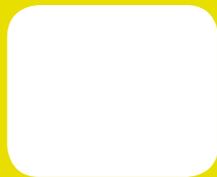
os bolechas

PEPE CARREIRO



SONIA COLLEU UNHA INSOLACIÓN

A Sonia levoulle o vento o sombreiro e pillou unha insolación.
A avoa Flora e o avó Emiliano lévana á sombra, danlle de beber, pónenlle un pano mollado na caluga e chaman ao 061.

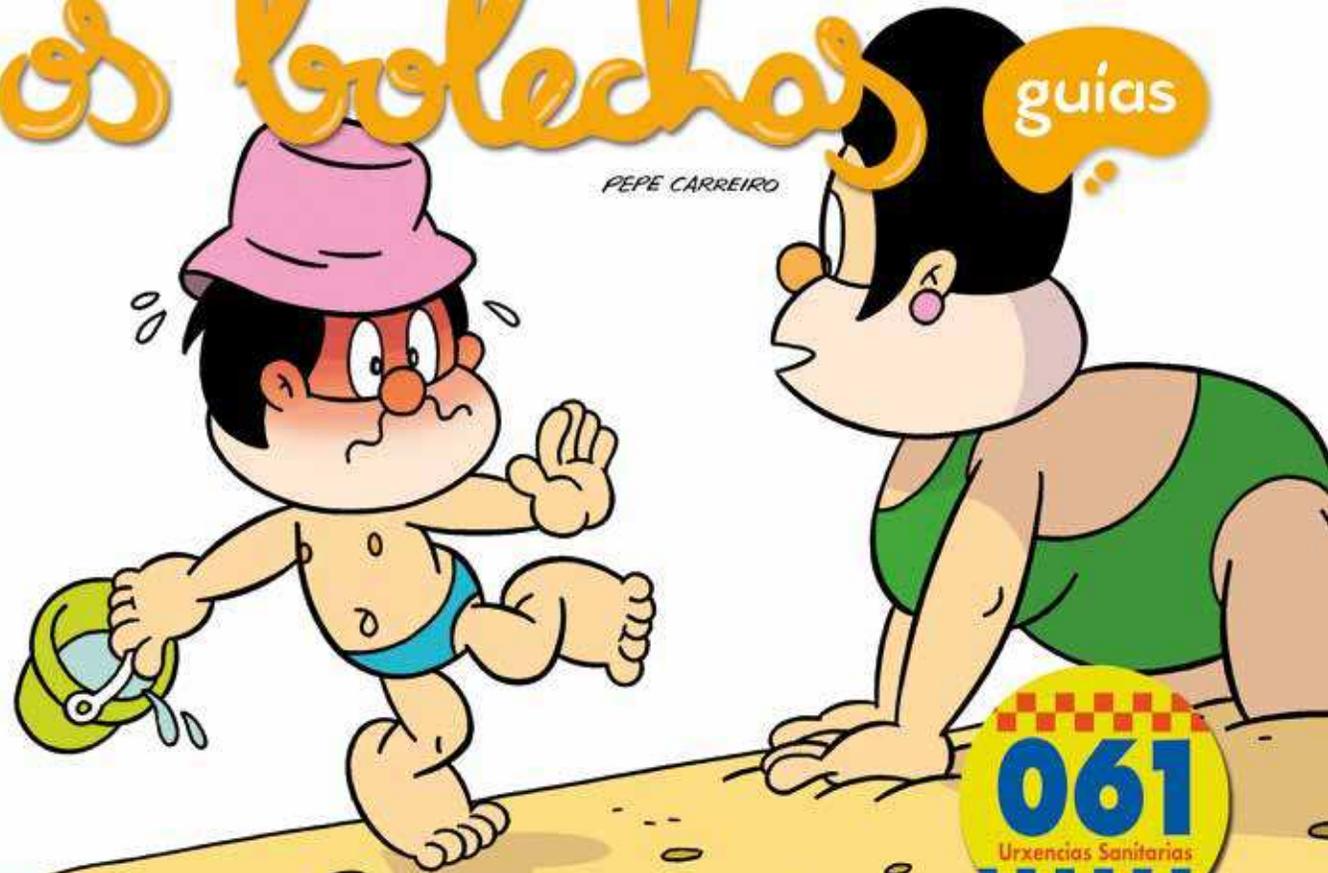


bolanda

os bolechas

PEPE CARREIRO

guías



SONIA COLLEU UNHA INSOLACIÓN





Entra na nosa web e faite do club!

Terás vantaxes especiais, descontos, agasallos e poderás acceder aos divertidos xogos dos Bolechas.

www.osbolechas.gal

Podes informarte de todo o que acontece na familia Bolechas no noso **teléfono**



902 18 20 10

A casa dos Bolechas



1 Cuarto de mamá e papá Bolechas

2 Cuarto dos Bolechas

3 Balcón interior

4 Cociña

5 Sala de estar

6 Comedor

7 Corredor

8 Cuarto de baño

9 Entrada

os bolechas[®] **guías**
PEPE CARREIRO



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...

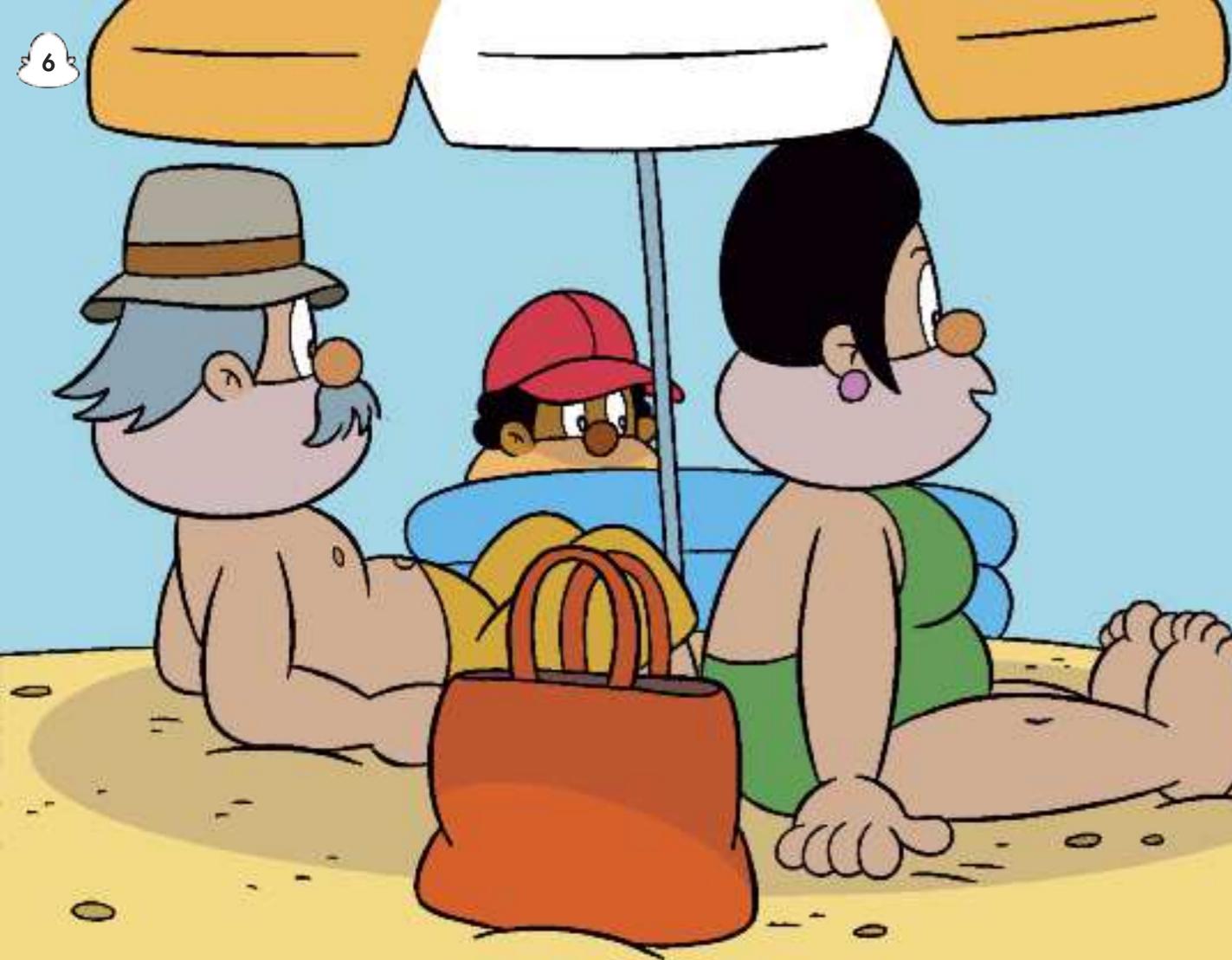
Chama ao **061**
sempre que precisas
axuda sanitaria.



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.

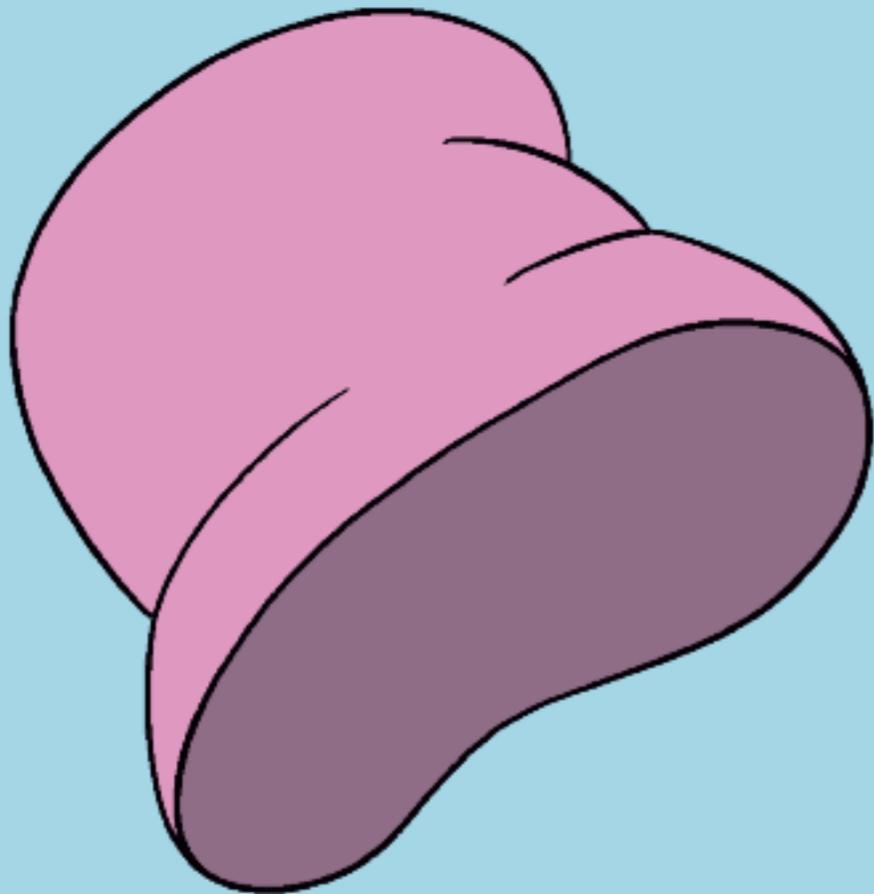




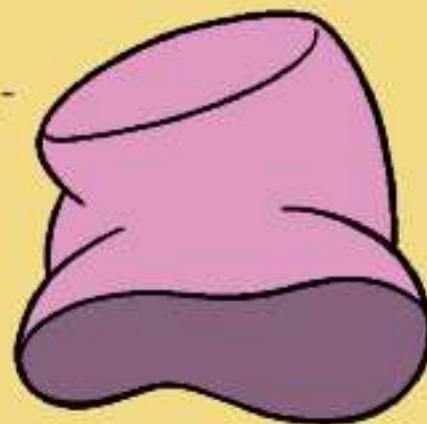
Sonia vai buscar auga
para encher a piscina
inchábel.

–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!

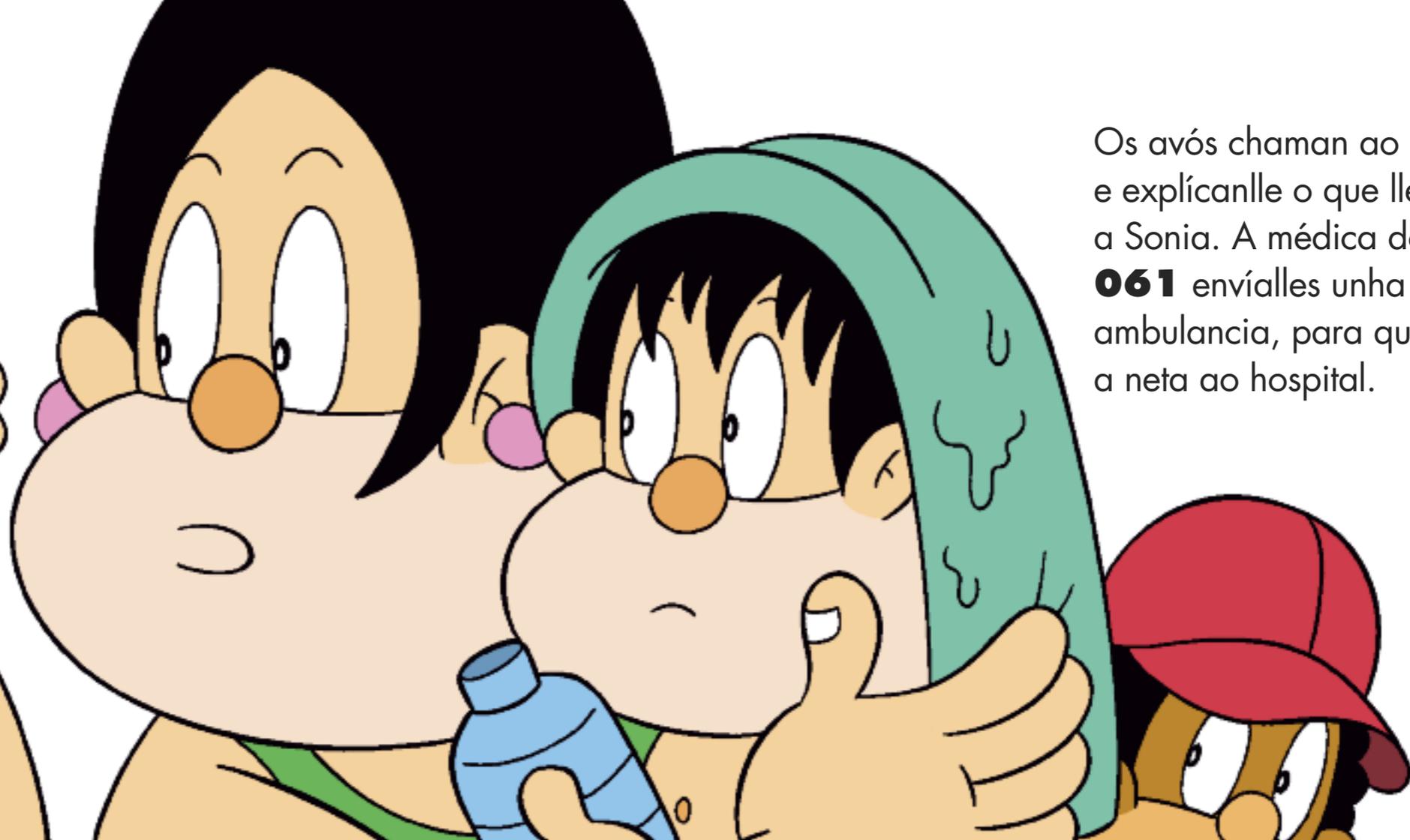
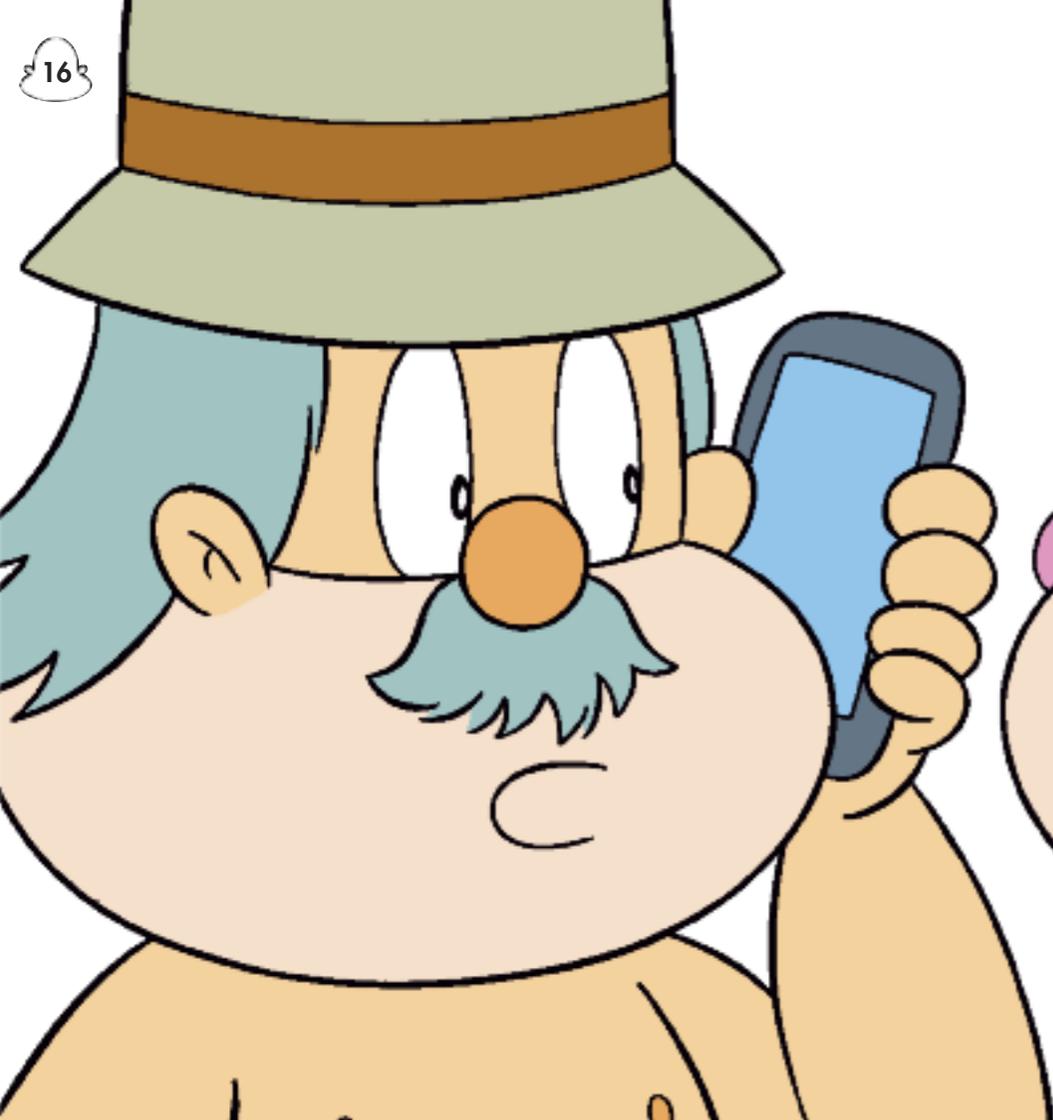


Sonia deu pillado o
sombreiro, mais vén algo
mareada e moi colorada.
E ten gañas de vomitar.
–O ven... o vento levoume
o som... sombreiro... Uf!



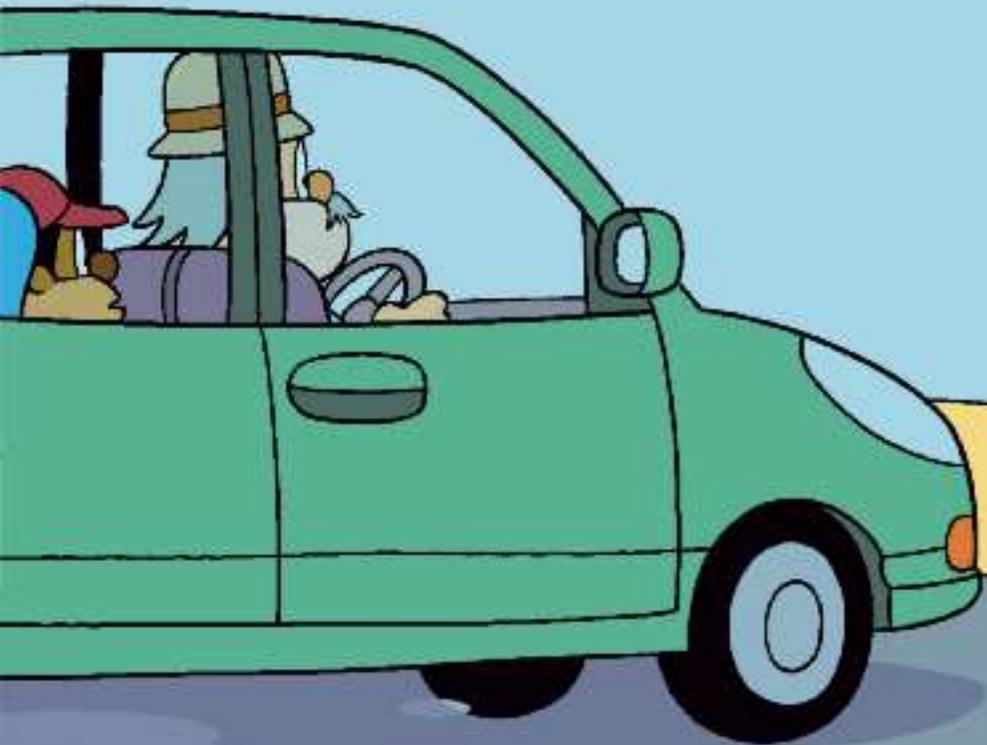
Os avós levan Sonia á sombra,
póñenlle un pano mollado na
caluga e dánlle de beber.
–O sol quentouche a cabeza,
por iso estás mareada.





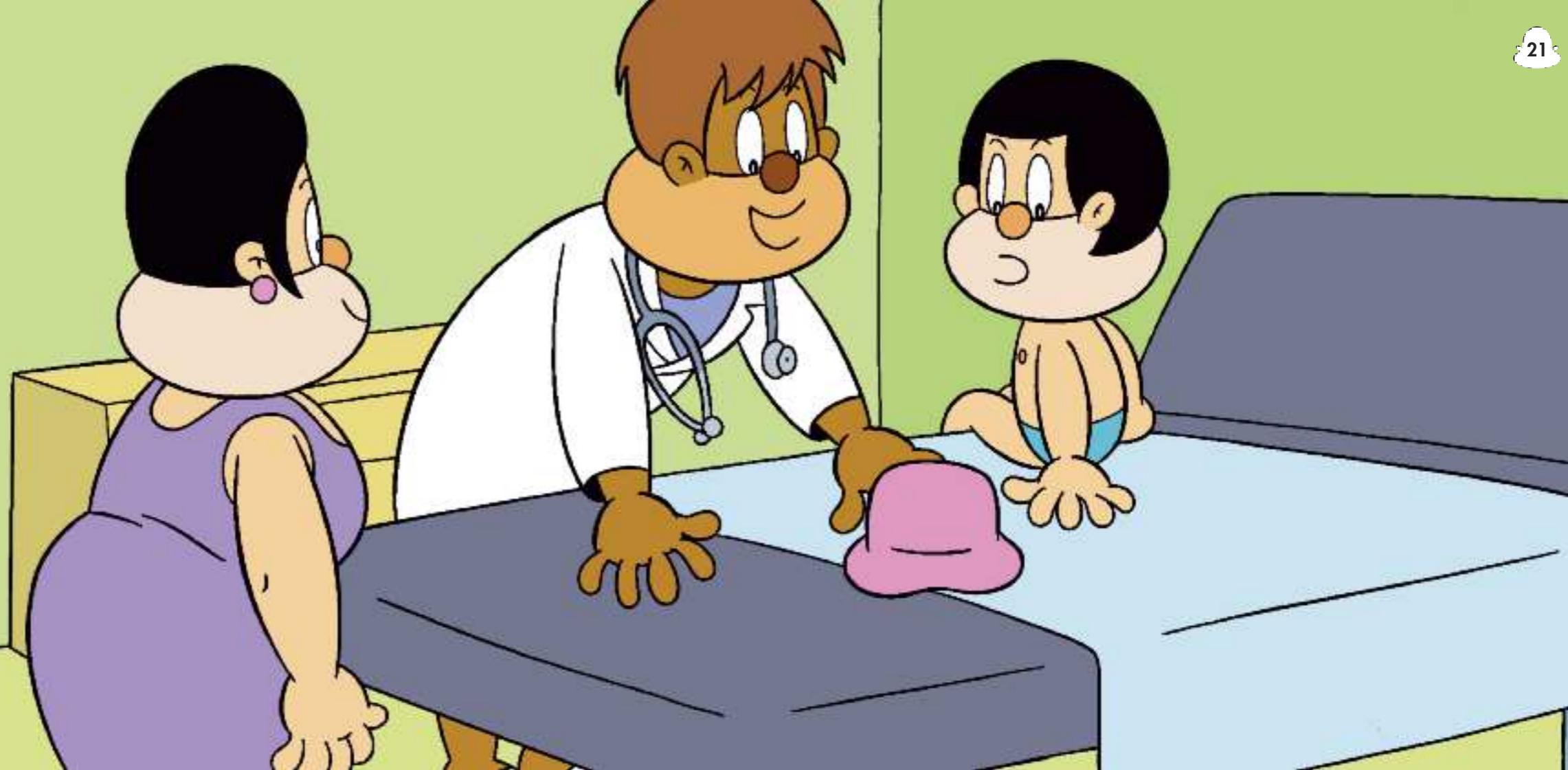
Os avós chaman ao **061** e explícanlle o que lle pasa a Sonia. A médica do **061** envíalles unha ambulancia, para que leve a neta ao hospital.

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



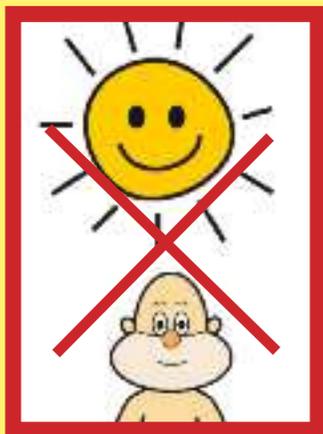
Sonia colleu unha insolación, mais xa está ben. A médica do hospital dille que na praia poña sempre sombreiro e beba auga.

–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.



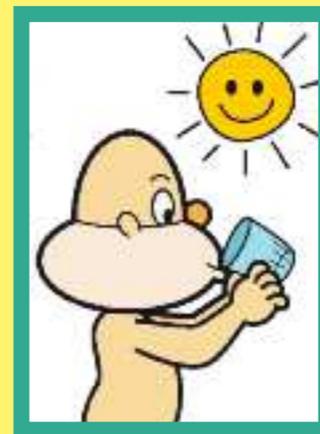
Na praia, debemos de protexernos debaixo do parasol.



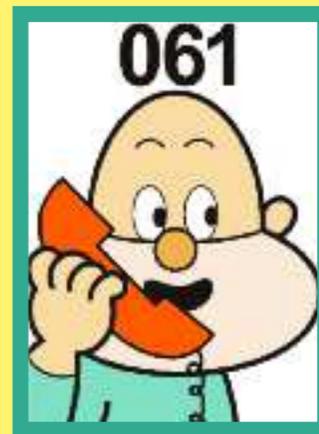
NON OS ESQUEZAS



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