

PEREGRINACIONES



**Recomendaciones
generales y
consejos:**

○ **CUIDADOS AL
MEDIO AMBIENTE**

○ **RECOMENDACIONES
GENERALES**

○ **EVITA
ACCIDENTES**

**REPORTA
EMERGENCIAS AL:**



CUIDADOS AL MEDIO AMBIENTE



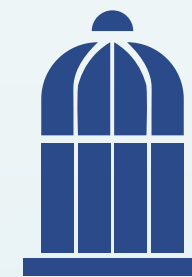
Consejos:



No tirar basura en el camino.



No encender fogatas ni tire colillas encendidas para evitar incendios.



No destruir ni sustraer la fauna de la zona.



Cubrir con tierra las heces fecales.

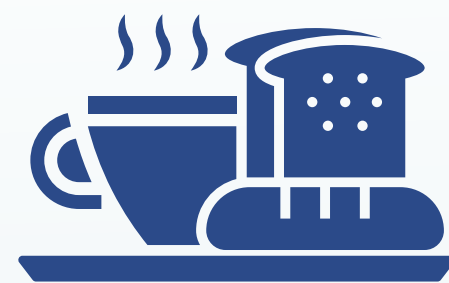




RECOMENDACIONES GENERALES



Seguir sólo los caminos establecidos.



Antes de iniciar la caminata, consuma algún alimento.



No camine solo, hazlo en grupos de al menos cinco personas.

EVITA ACCIDENTES



En caso de calambres estire el músculo y realice un masaje en el mismo.



Ante la presencia de ampollas no las talle para evitar infecciones.



Lleve consigo sus medicinas y tenga a la mano su número de seguro social.



No camine bajo los efectos de drogas o alcohol.



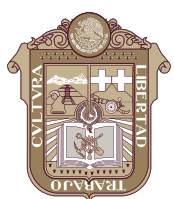
Los descansos deberán ser breves para evitar enfriamientos y calambres.



Si el cansancio es excesivo, deje de caminar.



Atienda las indicaciones de Protección Civil y demás autoridades.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



ESTADO DE
MÉXICO
¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO



COORDINACIÓN GENERAL
DE PROTECCIÓN CIVIL
Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO