



# RECOMENDACIONES ANTE OLAS DE CALOR



**Mantente hidratado.**



**Protégete** con sombrillas, gorras, sombreros, anteojos para el sol y cremas bloqueadoras.



**Evita permanecer a la intemperie** durante el periodo de mayor calor y radiación UV.



En caso de padecimientos de **deshidratación y golpes de calor acudir al hospital, NO** se automedique.



**Usa ropa de colores claros.**



**Protege a tus mascotas** y animales de granja.

**Mantente atento a las recomendaciones de autoridades de Salud, Protección Civil, y Medio Ambiente.**

## ¡PROTÉGETE!

**La radiación UV está en niveles muy altos.**

**REPORTA EMERGENCIAS AL:**



**#InformarEsPrevenir**



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