

TEMPORADA DE CALOR



Recomendaciones de protección civil para la población



Mantente informado sobre las condiciones de radiación en tu localidad.



En caso de sentir malestar acude a tu médico; **no te automediques**.



Viste ropa holgada y cómoda, de preferencia con **colores claros y manga larga**.



Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero; permanece en la sombra y en lugares frescos.



Evita dejar a personas y mascotas dentro del vehículo con las **ventanas cerradas**, ya que la **temperatura puede aumentar**.



Aumenta el consumo de agua simple.



Evita exponerte al sol entre las 10:00 am. y las 15:00 pm.



Come alimentos frescos, frutas y verduras.



Utiliza protector solar.



Evita consumir bebidas alcohólicas.



Consecuencias en el cuerpo:

Insolación, desmayos, deshidratación, enfermedades diarreicas agudas, enfermedades en la piel y golpe de calor.

Principales síntomas de un golpe de calor:

Confusión, delirios, desorientación, ritmo cardíaco acelerado, fiebre, enrojecimiento, piel seca, calambres, sudor excesivo, dolor de cabeza, náuseas y convulsiones.

Grupos en mayor riesgo:

Niñas y niños menores de cinco años, personas con enfermedades crónicas, trabajadoras y trabajadores agrícolas, personas de la tercera edad y mascotas.

Infórmate...



Coordinación General de Protección Civil y Gestión Integral del Riesgo

www.cgproteccioncivil.edomex.gob.mx

Protección Civil del Estado de México



GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO



GOBIERNO SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO



COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO