



RECOMENDACIONES ANTE LA CANÍCULA

ES MEJOR PREVENIR

La canícula es un fenómeno meteorológico donde las altas temperaturas y la escasez de lluvia pueden durar un periodo de hasta 40 días. Este fenómeno se presenta en algunas regiones del país entre julio y agosto.

Las características de la canícula aumenta la incidencia de las enfermedades relacionadas con la temporada de calor, como diarreas agudas, quemaduras, deshidratación y golpe de calor, por lo cual te damos

las siguientes recomendaciones:

1 Hidratarse bien

2 Lavarse las manos

antes de comer y después de ir al baño.

3 Consumir pescados y mariscos

bien cocidos o fritos.

4 Lavar con agua y jabón

o desinfectar con cloro las frutas y verduras que se consumen crudas.

5 Ingerir abundantes líquidos

y asegurarse de que el agua sea desinfectada.

6 Consumir los alimentos inmediatamente

después de su preparación para evitar su descomposición o conservarlos en refrigeración.

7 Evitar la exposición al sol,

especialmente entre las 12 y 16 horas.

8 Elegir las primeras horas del día

para llevar a cabo actividades al aire libre.

9 Vestir ropa ligera de colores claros,

utilizar sombreros o sombrillas para protegerse del sol y utilizar bloqueador.

10 Estar pendiente de quienes puedan necesitar ayuda

en este periodo de intenso calor (infantes, embarazadas, personas con enfermedades crónico-degenerativas y pertenecientes a la tercera edad).



Por una colmena
SEGURA

Recuerda pensar antes de actuar
800 panicug (7264284)
sos@ugto.mx

