

## **Exhorta Secretaría de Salud a reforzar medidas preventivas ante altas temperaturas**

La Secretaría de Salud exhortó a la población a reforzar las medidas preventivas ante las altas temperaturas que se registran en la entidad, a fin de evitar golpes de calor, deshidratación y enfermedades gastrointestinales.

Entre las recomendaciones se encuentran el mantenerse hidratado, evitar la exposición prolongada al sol entre las 11:00 y las 16:00 horas, utilizar ropa ligera y de colores claros, y protegerse con sombrero o gorra, lentes de sol y protector solar, con un factor mínimo de protección FPS 15.

Además de prestar especial atención a niñas y niños menores de cinco años, personas adultas mayores y mujeres embarazadas, al procurar que permanezcan en espacios frescos y ventilados.

Bajo ninguna circunstancia se debe dejar a menores de edad, personas adultas mayores o mascotas dentro de vehículos estacionados, ya que la temperatura puede incrementarse rápidamente y poner en riesgo su vida.

En materia de alimentación, consumir alimentos frescos, correctamente lavados y desinfectados, además de evitar bebidas alcohólicas, azucaradas o con cafeína y reducir la entrada directa de calor mediante el uso de cortinas o persianas.

Ante cualquier síntoma de mareo, dolor de cabeza, náuseas, piel caliente o signos de deshidratación, acudir a la unidad de salud más cercana.