

[Difunde SSM recomendaciones ante altas temperaturas](#) [1]



[2]

Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió recomendaciones a la población para prevenir enfermedades gastrointestinales, golpe de calor, deshidratación y afectaciones en la piel por las altas temperaturas.

Al respecto, Rebeca Pérez Hidalgo, subdirectora de Salud Pública de SSM, pidió evitar periodos prolongados bajo el sol, aumentar el consumo de agua simple y potable, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, usar bloqueador solar y no realizar actividades al aire libre entre las 11:00 a 16:00 horas.

“Tenemos que vestir con ropa holgada y de colores claros, colocarnos sombrero y gafas oscuras, por seguridad no se debe permanecer dentro de un vehículo estacionado con las ventanas cerradas, revisar que los alimentos estén en buen estado, beber agua simple y mantenerse atento a las indicaciones de las autoridades”, precisó.

Finalmente, Pérez Hidalgo insistió en proteger a grupos vulnerables como: adultos mayores, menores de edad, mujeres embarazadas y personas con comorbilidades, por ser susceptibles de golpes de calor, deshidratación y afectaciones en la piel.

Nota: este material es de carácter informativo.

[VIDEO: Difunde SSM recomendaciones ante altas temperaturas](#) [3]

0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6938>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/difunde-ssm-recomendaciones-ante-altas-temperaturas>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2024-03-04_at_16.42.47.jpeg

[3] <https://youtu.be/v75eRmV3wvI>