

## [Emite SSM recomendaciones para proteger la salud durante fiestas patrias \[1\]](#)



[2]

### **Importante prevenir accidentes viales, mantener una alimentación saludable y portar el Escudo de la Salud**

Durante la celebración de las fiestas patrias, Servicios de Salud de Morelos (SSM) emitió recomendaciones para evitar accidentes vehiculares, prevenir quemaduras, mantener una alimentación saludable y reducir contagios por COVID-19.

Héctor Barón Olivares, director general de SSM, explicó que es importante no conducir en estado de ebriedad, respetar los límites de velocidad, evitar distraerse con celulares y revisar las condiciones mecánicas del automóvil.

“Es necesario atender las recomendaciones de las autoridades sanitarias como mantener una alimentación saludable; cuidar el tamaño de las porciones que se consuman para evitar una indigestión; limitar el consumo de alimentos altos en grasas, principalmente aquellas personas que padezcan enfermedades cardiovasculares o crónicas como diabetes, colesterol o triglicéridos altos”, detalló.

Barón Olivares precisó que no se debe permitir la manipulación de juegos artificiales que representen un alto riesgo en menores de edad y jóvenes; además, indicó que la emergencia sanitaria continúa activa, en tanto, se deben mantener las medidas de higiene, proteger a los grupos vulnerables y aquellas personas que se han vacunado contra COVID-19, tienen que portar el Escudo de la Salud.

Finalmente, apuntó que, durante las fiestas patrias, es mejor quedarse en casa, si es necesario realizar alguna



actividad fuera del hogar, se debe usar cubrebocas, mantener la sana distancia, lavarse las manos con agua y jabón, o usar de alcohol gel, realizar el estornudo de etiqueta y evitar las aglomeraciones; para atender alguna duda o recibir asistencia médica, las y los ciudadanos pueden ingresar a la plataforma [saludparatodos.ssm.gob.mx](https://saludparatodos.ssm.gob.mx)

**URL de origen:** <https://salud.morelos.gob.mx/node/4293>

### **Enlaces**

- [1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/emite-ssm-recomendaciones-para-proteger-la-salud-durante-fiestas-patrias>
- [2] [https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp\\_image\\_2021-09-15\\_at\\_11.01.15.jpeg](https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2021-09-15_at_11.01.15.jpeg)