

[Solicita el Gobierno de Morelos a la ciudadanía atender recomendaciones por altas temperaturas \[1\]](#)



[2]

La exposición prolongada al sol puede provocar golpes de calor, deshidratación, enfermedades gastrointestinales y quemaduras

El Gobierno de Morelos pidió a la población atender las recomendaciones de las autoridades sanitarias para evitar golpes de calor, deshidratación, enfermedades gastrointestinales y quemaduras por exposición al sol, debido a las altas temperaturas.

Informó que durante la temporada de calor es necesario mantenerse en lugares con ventilación, estar hidratado con abundantes líquidos, principalmente, agua hervida o purificada; también se pueden consumir bebidas con electrolitos.

Asimismo, lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, ingerir alimentos pesqueros bien cocidos; lavar con agua y jabón frutas y verduras.

En esta temporada de calor es importante no exponerse de manera prolongada al sol, buscar lugares con sombra; tampoco consumir bebidas azucaradas, como jugos y refrescos, así como alcohólicas.

Al salir de casa, es fundamental protegerse con sombrillas, sombreros, gorras, lentes de sol; vestir con ropa ligera, holgada, de manga larga y colores claros; además, no realizar actividades al aire libre entre las 11:00 a 16:00 horas.

El Poder Ejecutivo estatal solicitó a la ciudadanía vigilar y extremar medidas preventivas en los grupos vulnerables como: menores de edad, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con enfermedades crónicas.

Finalmente refirió a las y los ciudadanos que, ante síntomas de debilidad, dolor de cabeza, piel seca y caliente, deshidratación, aceleración del pulso, náuseas o mareos frecuentes, deben acudir a su unidad de salud más cercana donde recibirán atención médica, así como sobres de Vida Suero Oral de manera gratuita.

Nota: Este material es de carácter informativo.



[3]



[4]



[5]



0

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/7012>

Enlaces

- [1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/solicita-el-gobierno-de-morelos-la-ciudadania-atender-recomendaciones-por-altas>
- [2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/sintomas_golpe_de_calor_1.jpg
- [3] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/deshidratacion_1.jpg
- [4] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/edas_1.jpg
- [5] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/golpe_de_calor_1.jpg