Recomendaciones para esta temporada de calor

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

- Beba con regularidad agua simple potable (hervida, clorada o desinfectada) para mantenerse hidratado.
- Evite comer en puestos de la calle.
- Mantenga ventilado su cuarto o lugar de estancia.
- Protéjase del sol con gorra o sombrero, anteojos, sombrilla y protector solar.
- Utilice ropa ligera y de colores claros.
- Cada vez que pueda, diríjase a lugares frescos y con sombra.
- Evite exponerse al sol por periodos prolongados en horario de 11:00 a 15:00 hrs.
- Lávese las manos frecuentemente, especialmente antes de comer y después de ir al baño.
- Para evitar la deshidratación, procure tener sobres de **Vida Suero Oral**, son gratuitos en su unidad de salud más cercana.