



Comunicado Núm. 269/2023

## EMITE PC TOLUCA RECOMENDACIONES PARA EVITAR GOLPES DE CALOR

- *Entre ellas destaca no exponerse de forma prolongada a los rayos del sol, hidratarse adecuadamente*

**Toluca, Estado de México, 7 de abril de 2023.-** La Coordinación Municipal de Protección Civil y Bomberos de Toluca emite recomendaciones para evitar "golpes de calor", ante las altas temperaturas que se registran estos días y evitar además enfermedades respiratorias e intestinales.

Entre ellas destacan no exponerse durante mucho tiempo a los rayos solares para evitar insolaciones, utilizar protector solar y sombrilla, ponerse gorra o sombrero y mantenerse bien hidratado con agua pura al realizar actividades al aire libre.

De igual forma utilizar ropa fresca, preferentemente de algodón o fibras naturales de colores claros, cuidar con especial atención a niñas, niños y personas adultas mayores.

Durante la temporada de calor es indispensable tomar en cuenta las anteriores medidas para evitar, afectaciones a la salud y a la integridad física, principalmente por enfermedades gastrointestinales y golpes de calor, insistió la corporación de auxilio municipal.