



SECRETARÍA
DE SALUD - SESEQ
Dirección de Protección
contra Riesgos Sanitarios

Recomendaciones para evitar el golpe de calor



Toma suficiente agua
durante el día, evitando
bebidas alcohólicas
y bebidas azucaradas.



Permanece en espacios
ventilados.



Evita la exposición
prolongada al sol.



Protégete de los
rayos del sol.



Usa ropa fresca
y de colores claros.



Come frutas
y verduras.