



Es muy importante lo siguiente:

- ✓ Evite la exposición directa al sol
- ✓ Refr squese
- ✓ Utilice protección solar
- ✓ Tome muchos líquidos.
- ✓ Coma frutas y verduras.

Recuerda que la Protección Civil es responsabilidad de todos.



TELÉFONOS DE EMERGENCIA Y APOYO

PROTECCIÓN CIVIL
4407031 | 4407032

BOMBEROS
4844122 | 4844123

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD
4407143 | 4407012

HOSPITAL GENERAL
4455880



H. Ayuntamiento de Acapulco
Secretaría de Seguridad Pública y
Protección Civil
Dirección de Protección Civil y Bomberos
Calle Hornitos #7 Ex Zona Militar
Colonia Centro

Mayores informes o sugerencias
<http://www.acapulco.gob.mx/proteccioncivil/>
pcivilacapulco@yahoo.com.mx

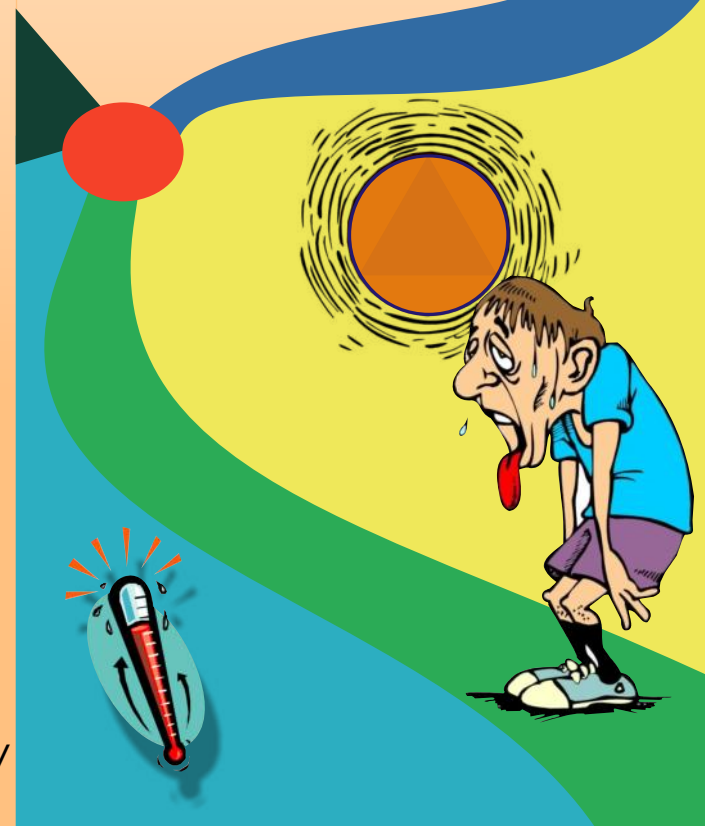


GOBIERNO MUNICIPAL DE ACAPULCO

Acapulco Te Quiero... Seguro y Protegido

 Cuidado con la

OLA DE CALOR!





El calor no afecta a todas las personas por igual, algunas son más sensibles a los efectos del calor: Las personas mayores, los enfermos, los niños menores de 4 años, las personas con mucho peso y los deportistas y trabajadores expuestos al sol.



¿Qué Hacer?

- ✓ Recordar que es una urgencia médica.
- ✓ Coloque al paciente en un lugar fresco o a la sombra y desnúdelo o afloje sus ropas.
- ✓ Bajar o aplicar cuando menos paños húmedos en todo el cuerpo.
- ✓ Si está consciente, dele a beber agua; en caso de vómito o inconsciencia, no dándole líquido.
- ✓ Solicite ayuda médica de inmediato.
- ✓ Valore la necesidad de trasladarlo a una unidad médica.

Recomendaciones para esta temporada de Altas Temperaturas.

- ✓ Incrementar el consumo de líquidos, purificados o hervidos. No esperar a tener sed para beber líquidos.
- ✓ Tomar Vida Suero Oral en caso de síntomas de deshidratación y acudir a su Unidad de Salud.
- ✓ Usar ropa holgada, liviana y de colores claros.
- ✓ Permanecer en lugares a la sombra, frescos y ventilados, o en ambiente con aire acondicionado.
- ✓ Durante las horas de mayor calor, si se expone al sol, protéjase usando sombrero, gorra, sombrilla, lentes para sol o cremas protectoras adecuadas.
- ✓ Nunca permanecer o dejar personas dentro de vehículos estacionados y cerrados.
- ✓ Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación para evitar su descomposición o mantenerlos en refrigeración.
- ✓ Lavarse las manos constantemente y no consumir alimentos en la vía pública.
- ✓ Asegurarse de tener una reserva de agua en esta temporada de estiaje.
- ✓ Cubrir las ventanas de su vivienda que reciben la luz directa del sol colocando persianas o cortinas para que no acumulen calor.



Golpe de Calor

Definición:

El golpe de calor es una emergencia médica caracterizada por un incremento de la temperatura corporal central por encima de 39.5°C, acompañada de confusión mental, estupor, pérdida de la conciencia o coma.

Causas:

Exposición prolongada e intensa a los rayos del sol sin protección. Debido a que el cuerpo no puede controlar la temperatura extrema, ésta comienza a elevarse rápidamente hasta alcanzar 39.5°C o más.

Signos y Síntomas

- ✓ Temperatura elevada
- ✓ Piel roja, caliente y seca (sin sudor)
- ✓ Pulso acelerado y más fuerte de lo normal
- ✓ Dolor de cabeza palpitante
- ✓ Mareo, náusea, confusión
- ✓ Pérdida de la conciencia