¡AGUAS! CON EL GOLPE CALOR

Puerto Vallarta | NUESTRO PUERTO RENACE

Para esta temporada de calor ¡Cuidate y cuida de los tuyos!

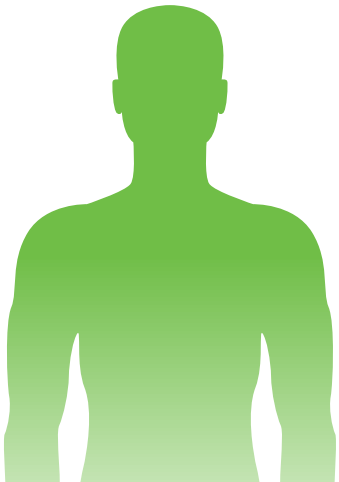
Evitar la exposición prolongada a los rayos del sol y usar ropa fresca

Aumentar el consumo de líquidos y usa sombrillas o sombreros

No hacer ejercicios entre las 11:00 y 16:00 hrs bajo el sol

Grupos de mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años
- Adultas y adultos mayores
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Personas con enfermedades cronicas
- Mascotas



Sintomas

Piel Seca, mareos, náuseas

Confusión y/o pérdida de conocimiento

Sudoración excesiva

Fatiga y/o pulso rápido

Boca seca o sed intensa