



**PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
SAN LUIS POTOSÍ**



ACCIONES DE CONTENCIÓN ANTE EMERGENCIA POR TEMPORADA DE CALOR

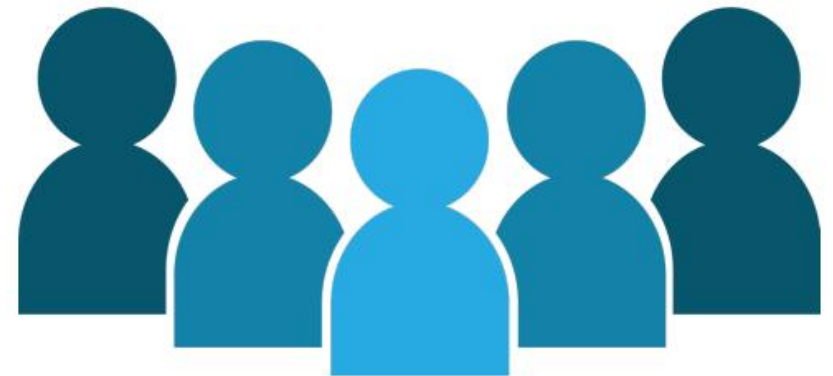


PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
SAN LUIS POTOSÍ

Protección a la Población Vulnerable



- Embarazadas.
- Niñas y niños menores de 5 años.
- Personas adultas mayores.
- Personas con comorbilidades.
- Personas con actividades al aire libre.
- Personas migrantes.



Fuente: **Olas de calor: Guía para acciones basadas en la salud.** Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://doi.org/10.37774/9789275324080>.



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
SAN LUIS POTOSÍ

Medidas de Prevención en casa



- Mantener **áreas ventiladas** y uso de cortinas de colores claros
- **Evita salir y realizar actividades** al aire libre entre las 11:00 a las 18:00 hrs
- **Beber agua** incluso si no se tiene sed.
- Redes de apoyo familiar con **personas vulnerables**.
- **No dejar niños o mascotas** dentro de un vehículo.
- Ante cualquier síntoma **acudir a tu unidad de salud** más cercana.

Fuente: <https://www.climatecentre.org/wp-content/uploads/Public-awareness-and-public-education-for-disaster-risk-reduction-key-messages.pdf>



Medidas de prevención en escuela

- Fomentar el **consumo de agua** potable.
- Tiempos de **hidratación** durante las clases.
- **Evitar actividades** con **exposición al sol** entre las 11:00 y 18:00 hrs.
- Mantener **aulas ventiladas**.
- Fomentar el consumo de **alimentos frescos** como frutas y verduras.
- **Lavarse las manos** de manera frecuente antes y después de ir al baño y de consumir alimentos.
- Fomentar el **contacto con la familia** de los niños.
- En caso de que un alumno o alumna, se sienta mal, **acudir a la unidad de salud** mas cercana.

Fuente: <https://www.climatecentre.org/wp-content/uploads/Public-awareness-and-public-education-for-disaster-risk-reduction-key-messages.pdf>



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
SAN LUIS POTOSÍ

Medidas preventivas en el trabajo.



- **Tiempos de hidratación** con agua potable durante la jornada laboral.
- Capacitación de **signos y síntomas** de golpe de calor.
- **Evitar exposición al sol** de manera prolongada durante las 11:00 y 18:00 hrs.
- **Reducir demandas físicas** del trabajo; ciclos de trabajo/descanso.
- **Lavado de manos** antes y después de ir al baño y de consumir alimentos.
- **Fraccionar** jornadas laborales.
- En caso de algún síntoma **acudir a su unidad de salud** más cercana.

Fuente: <https://www.climatecentre.org/wp-content/uploads/Public-awareness-and-public-education-for-disaster-risk-reduction-key-messages.pdf>



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
SAN LUIS POTOSÍ

Medidas generales



- Usa **ropa ligera**, colores claros y holgada.
- Usa **ropa de cama ligera**, no utilices cojines para evitar acumulación.
- Usa **sombrero y sombrilla**.
- Usa ventiladores si la temperatura exterior **supera los 35°C**.
- Usa **bloqueador solar**.
- Para refrescarte usa un **pañó húmedo** en la nunca.

Fuente: <https://www.climatecentre.org/wp-content/uploads/Public-awareness-and-public-education-for-disaster-risk-reduction-key-messages.pdf>



PODER EJECUTIVO
DEL ESTADO DE
SAN LUIS POTOSÍ

Medidas generales en temporada de calor.



- Toma **más de 2 litros** de agua embotellada, hervida o desinfectada; evita el alcohol, cafeína y bebidas calientes.
- **Consume alimentos fríos**, especialmente frutas y verduras.
- En caso de algún síntoma **no te automediques** y **acude a tu unidad de salud** más cercana.
- **Lava y desinfecta** los alimentos.
- **Evita** comer alimentos en la calle.

Fuente: <https://www.climatecentre.org/wp-content/uploads/Public-awareness-and-public-education-for-disaster-risk-reduction-key-messages.pdf>