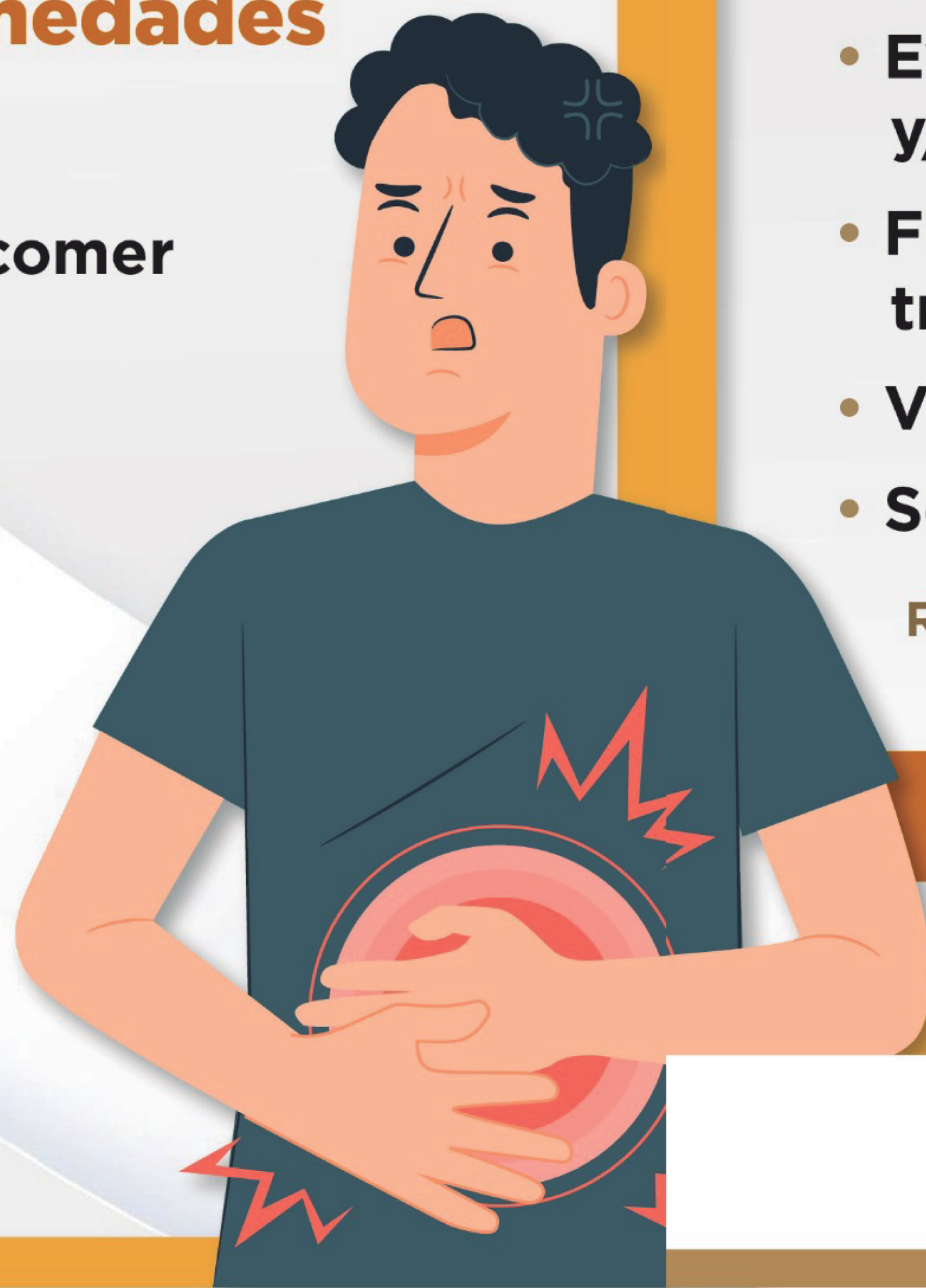


# TEMPORADA DE CALOR

## Sigue las recomendaciones para evitar las enfermedades diarreicas agudas:

- Lavar las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar frutas y verduras.
- Consumir alimentos bien cocidos.
- Tomar agua simple embotellada, hervida o desinfectada.



## Detecta los signos de alarma de las enfermedades diarreicas:

- Poca ingesta de líquidos y alimentos.
- Evacuaciones líquidas y/o con sangre.
- Fiebre por más de tres días.
- Vómito frecuente.
- Sed intensa.



Recuerda tener en casa Vida Suero Oral, tu aliado para evitar la deshidratación en esta temporada de calor.

¡Evita la automedicación y acude a tu unidad de salud más cercana!

#PrevenirEsSalud



**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**ISEM**

# TEMPORADA

# DE

# CALOR



**Cuídate del golpe de calor y sigue las recomendaciones para evitar enfermedades por exposición excesiva al calor natural:**

- Utiliza ropa ligera y de colores claros.
- Usa protector solar, gorra o sombrero, lentes de sol y/o sombrilla.
- Bebe frecuentemente agua embotellada, hervida o desinfectada. Al menos 2 litros.
- Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11:00 a 16:00 horas (tiempo de mayor radiación).
- Nunca permanecer o dejar a niños y/o adultos mayores en autos estacionados o cerrados.



**Recuerda tener en casa Vida Suero Oral, tu aliado para evitar la deshidratación en esta temporada de calor.**

**¡Evita la automedicación y acude a tu unidad de salud más cercana!**

**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**ISEM**

**TEMPORADA  
DE**

**CALOR**



**Conoce los síntomas del golpe de calor y protégete:**

- **Ritmo cardíaco acelerado.**
- **Debilidad.**
- **Dolor de cabeza.**
- **Mareo, náusea y vómito.**
- **Problemas para respirar.**
- **Aumento de la temperatura corporal (mayor a 39°C).**

**Recuerda tener en casa Vida Suero Oral, tu aliado para evitar la deshidratación en esta temporada de calor.**

**¡Evita la automedicación y acude a tu unidad de salud más cercana!**

**#PrevenirEsSalud**



**GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



# TEMPORADA DE CALOR

**Sigue las recomendaciones para evitar las enfermedades diarreicas agudas:**

- **Lavar las manos antes de comer y después de ir al baño.**
- **Lavar y desinfectar frutas y verduras.**
- **Consumir alimentos bien cocidos.**
- **Tomar agua simple embotellada, hervida o desinfectada.**



**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

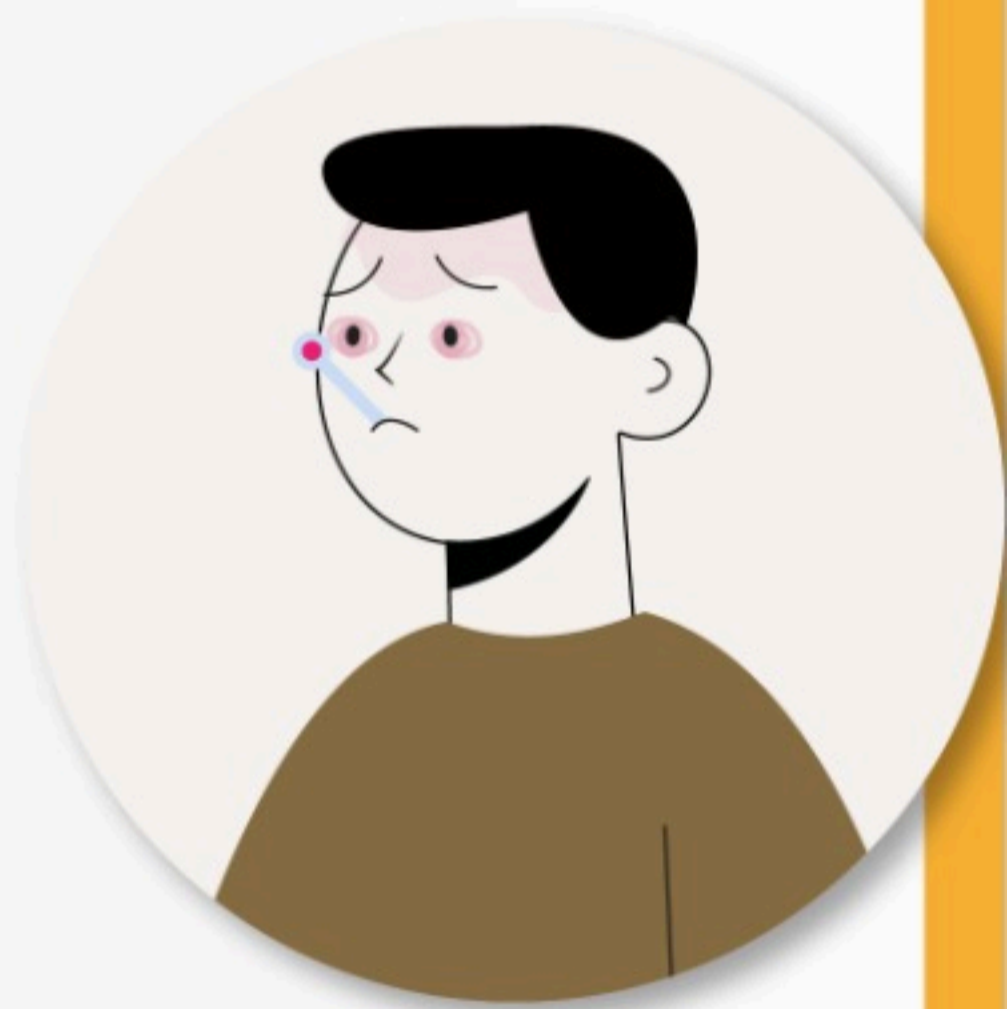
**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**ISEM**

# TEMPORADA DE CALOR

**Detecta los signos de alarma de las enfermedades diarreicas:**

- Poca ingesta de líquidos y alimentos.
- Evacuaciones líquidas y/o con sangre.
- Fiebre por más de tres días.
- Vómito frecuente.
- Sed intensa.



**Recuerda tener en casa Vida Suero Oral, tu aliado para evitar la deshidratación en esta temporada de calor.**

**¡Evita la automedicación y acude a tu unidad de salud más cercana!**

**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**ISEM**

# TEMPORADA DE CALOR

**Cuídate del golpe de calor y sigue las recomendaciones para evitar enfermedades por exposición excesiva al calor natural:**

- Utiliza ropa ligera y de colores claros.
- Usa protector solar, gorra o sombrero, lentes de sol y/o sombrilla.
- Bebe frecuentemente agua embotellada, hervida o desinfectada. Al menos 2 litros.
- Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11:00 a 16:00 horas (tiempo de mayor radiación).
- Nunca permanecer o dejar a niños y/o adultos mayores en autos estacionados o cerrados.



**Recuerda tener en casa Vida Suero Oral, tu aliado para evitar la deshidratación en esta temporada de calor.**

**¡Evita la automedicación y acude a tu unidad de salud más cercana!**

**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

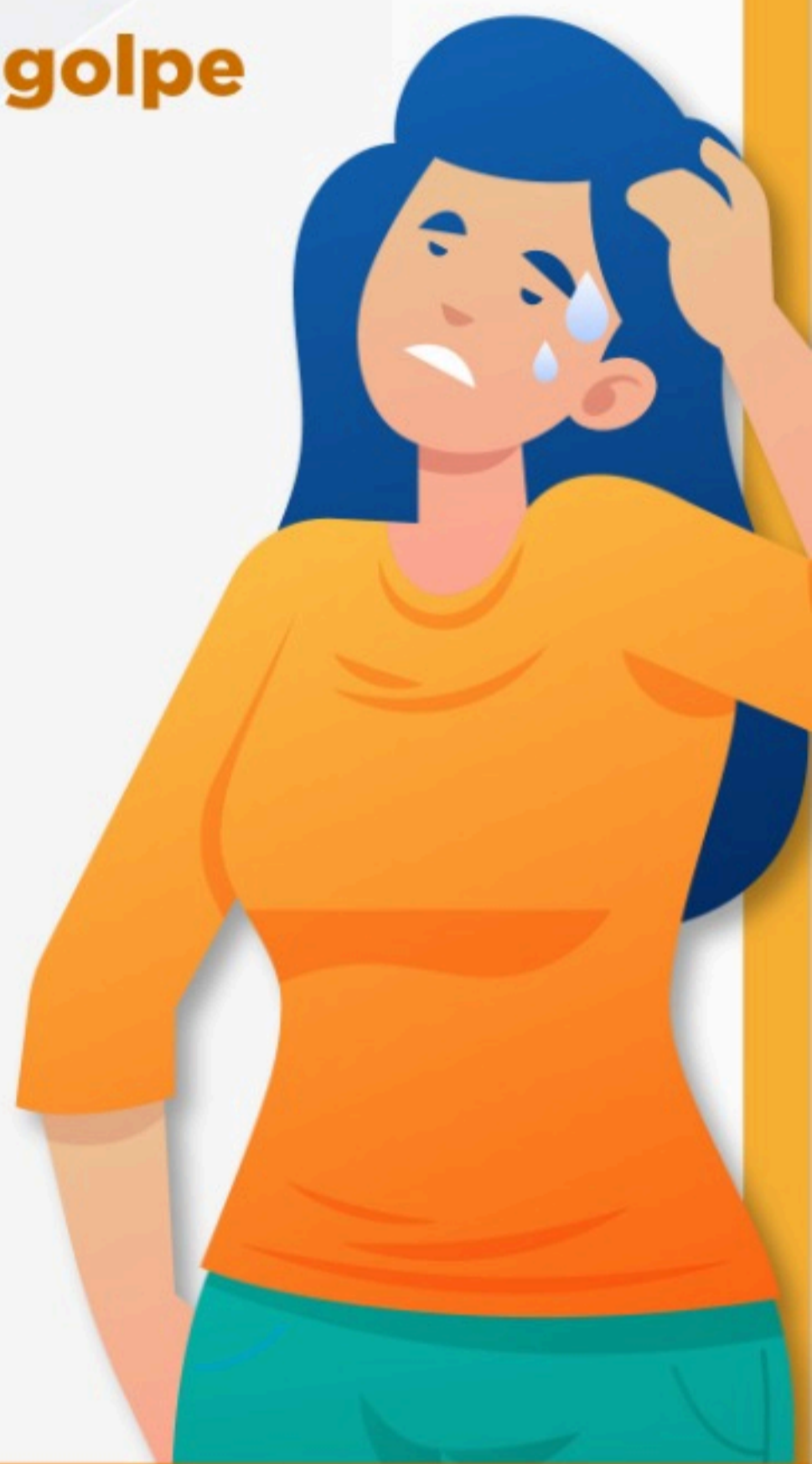
**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**ISEM**

# TEMPORADA DE CALOR

**Conoce los síntomas del golpe de calor y protégete:**

- Ritmo cardíaco acelerado.
- Debilidad.
- Dolor de cabeza.
- Mareo, náusea y vómito.
- Problemas para respirar.
- Aumento de la temperatura corporal (mayor a 39°C).



**Recuerda tener en casa Vida Suero Oral, tu aliado para evitar la deshidratación en esta temporada de calor.**

**¡Evita la automedicación y acude a tu unidad de salud más cercana!**

**#PrevenirEsSalud**



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE  
MÉXICO

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD

**ISEM**