



Exhorta Protección Civil extremar precauciones ante las altas temperaturas en Chiapas

► **RECOMIENDAN A MANTENERSE HIDRATADOS Y EVITAR EXPONERSE A LOS RAYOS DEL SOL, PARA EVITAR LOS GOLPES DE CALOR.**

Derivado de las temperaturas superiores a los 40 grados que se han registrado en el estado, autoridades del Sistema Estatal de Protección Civil exhortan a la población a tomar medidas preventivas para reducir riesgos y contribuir en la autoprotección.

De acuerdo al reporte meteorológico emitido por la Comisión Nacional del Agua (Conagua), en las próximas horas se registrará un

ambiente muy caluroso a bochornoso en el territorio estatal, por lo que autoridades de Protección Civil recomiendan a la población a extremar precauciones y evitar exponerse a los rayos del sol por tiempo prolongado, además de mantenerse hidratados para evitar los golpes de calor.

Informó que con las altas temperaturas se incrementan los daños a la salud por deshidratación y enfermedades gastrointestinales, por ello, es importante ingerir agua hervida o purificada; lavar y desinfectar frutas y verduras, y en caso de consumir mariscos, cerciorarse de que estos sean frescos; así también, se pide evitar comidas y bebidas de dudosa procedencia, debido a que el calor acelera el crecimiento y proliferación de bacterias en los alimentos.

Asimismo, se recomienda evitar salir de casa durante las horas centrales del día, entre las 12 del mediodía y las seis de la tarde; si realiza largas trayectorias bajo el sol, descanse con frecuencia a la sombra; use ropa de tejidos naturales, ligera y holgada, de colores claros, sombrero, gafas de sol y cremas protectoras solares y cuando estacione el coche no deje en el interior a menores, ni personas de la tercera edad, ni mascotas con las ventanillas cerradas.

Es importante que se mantengan informados acerca de los cambios climatológicos a través de las redes sociales de Twitter @pcivilchiapas y Facebook pcivilchiapas y ante cualquier eventualidad llamar al número de emergencias 066.

