

En esta temporada de calor, el Sistema Estatal de Protección Civil te recomienda:



MANTENTE HIDRATADO

En días cálidos consume de 3 a 5 litros de agua.



USA ROPA LIGERA

De colores claros, anteojos y sombrero.



NOTE EXPONGAS AL SOL

Protege preferentemente a niños y adultos mayores.

Además:

- Mantén tu casa, oficina o negocio debidamente ventilados.
- No realices actividades deportivas, culturales o de entretenimiento en horarios de sol intenso sin sombra (de 13:00 a 16:00 h).
- En caso de insolación, colocar al afectado en un lugar fresco y protegido del sol, se le deberá de colocar compresas frías en la frente y cuerpo, también solicitar ayuda médica.

Ayudanos a prevenir los incendios forestales



APAGA BIEN TU CIGARRO

La brasa de la colilla puede iniciar un incendio.



NO PRENDAS FOGATAS

Los bosques y pastizales secos son altamente inflamables.



NO QUEMES BASURA

Puedes sufrir quemaduras e intoxicación por humos y vapores.

Además:

- No tires botellas o vidrios en terrenos baldíos o en el campo; ya que pueden iniciar el fuego creando el efecto lupa con los rayos del sol.
- Recuerda que en caso de un incendio inminente lo más importante es salvaguardar tu vida y la de los demás.

Y en semana santa



NO MANEJES CANSADO

Podrías tener un descuido y ocasionar un accidente.



RESPECTA LOS LÍMITES DE VELOCIDAD

Los accidentes a altas velocidades son fatales.

Teléfonos de emergencia: 066 y 060

Además:

- Revisa bien tu vehículo antes de iniciar el viaje.
- No pierdas de vista a tus hijos o familiares vulnerables.
- Si no sabes nadar, no te metas en aguas profundas o caudalosas.
- No olvides la herramienta básica de tu automóvil, llanta de refacción, lámpara de baterías y reflectores de emergencia.
- Si estas bajo tratamiento medico, no olvides tus medicamentos o tu receta medica.
- Es recomendable que lleves fotografías recientes de tu familia, así como sus datos personales (edad, peso, estatura, alergias, padecimientos, tipo de sangre y si toman medicamento indicarlo).
- Procura distribuir tu dinero en diferentes lugares y no exhibas efectivo en sitios públicos.
- Evita conflictos con extraños, se tolerante y cortés en tu viaje.



SI TOMAS ALCOHOL NO MANEJES

El alcohol disminuye los reflejos y es el principal causante de accidentes.