

## Emite Protección Civil de Toluca recomendaciones ante ola de calor



La Coordinación de Protección Civil de Toluca realiza una serie de recomendaciones ante la ola de calor que pronostica el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) para los siguientes días, misma que podrían alcanzar una máxima de 28 grados centígrados en la capital mexiquense, donde el principal consejo es mantenerse hidratado y evitar la exposición directa al sol.

De acuerdo a los pronósticos del SMN las altas temperaturas continuarán durante las próximas 72 horas, en las que se espera cielo mayormente soleado con una temperatura mínima de nueve grados centígrados y una máxima de 28, temperaturas que alcanzarán su nivel más alto en el lapso de las 13:00 a las 17:00 horas, periodo en el que también la radiación solar se espera se encuentre en un nivel extremo.



Por lo anterior, autoridades municipales recomiendan a la población evitar la exposición directa al sol, mantenerse hidratado, utilizar protector solar, evitar consumir alimentos en la vía pública, desinfectar frutas y verduras, lavarse las manos constantemente, cerciorarse que los bebés y niños consuman abundantes líquidos, así como mantener ventilados los sitios de trabajo y hogar.

Asimismo, exhorta a la población a mantenerse alerta a los síntomas de insolación o golpe de calor que principalmente se manifiesta por piel roja, pulso acelerado, dolor palpitante de cabeza, mareo y náuseas, por lo que de presentar esta condición de inmediato busque un lugar fresco y con sombra, procure tomar un baño con agua tibia o bien humedecerse con una esponja mojada.

De igual forma si presenta cansancio, calambres, respiración acelerada y poco profunda, náuseas, mareo y vómito podría tener agotamiento por calor, en esta situación es recomendable tomar bebidas frías, descansar en un lugar fresco con ropa ligera, y solicitar atención médica ya que esta condición puede provocar complicaciones mayores.