

TARJETA INFORMATIVA 002/2019

Publicado el 18 Febrero 2019



Ciudad de México, 18 de febrero de 2019.

TARJETA INFORMATIVA 002/2019

RECOMENDACIONES SANITARIAS EN TEMPORADA DE CALOR

Debido a la información emitida por el Servicio Meteorológico Nacional (SMN) respecto a las elevadas temperaturas que se esperan en la Ciudad de México, la Secretaría de Salud local (Sedesa) y la Agencia de Protección Sanitaria (APS), emiten unas recomendaciones a la población para evitar contraer enfermedades gastrointestinales como diarrea, cólera, fiebre tifoidea y salmonelosis, entre las que destacan:

- Beber agua constantemente para evitar deshidratación o un golpe de calor. Reducir la ingesta de bebidas azucaradas ya que estimula el organismo y puede traer consecuencias de gravedad en riñones o en el sistema digestivo. Para prevenir la deshidratación en menores de edad, se recomienda acudir a cualquier Centro de Salud por dotación gratuita de Vida Suero Oral.
- Lavarse las manos constantemente al preparar o comer alimentos, después de ir al baño, al manejar alimentos que no estén cocinados y después de haber estado en contacto con basura.
- Para la preparación de alimentos, el agua debe ser potable y desinfectada, se recomienda hervirla durante 15 minutos y utilizar dos gotas de plata coloidal; posteriormente conservar los alimentos en recipientes limpios. Las sustancias más comunes para desinfectar son: cloro de uso doméstico, yodo y plata coloidal. Se tienen que seguir al pie de la letra las recomendaciones de los fabricantes de los

productos anteriores.

- Los productos que requieran refrigeración como lácteos, cárnicos y pescados, deben permanecer a una temperatura máxima de 7°C. Se debe evitar que los alimentos crudos como las carnes, pescados o vegetales, estén sobre de los que ya están listos para consumo, como jamón o platillos preparados.
- La elevación en la temperatura trae consigo otros efectos negativos sobre la salud de la población, los cuales están vinculados a la descomposición y la proliferación de microorganismos que causan enfermedades gastrointestinales. En caso de presentar síntomas como mareo, agotamiento, debilidad en articulaciones, dolor de cabeza o náusea, se recomienda acudir al Centro de Salud más cercano para recibir una atención adecuada.

COMPARTIR



IMPRIMIR

