

Temporada de calor

TECNOLOGICO DE ESTUDIOS
SUPERIORES DE IXTAPALUCA

En temporada de calor,
cuidarte es
lo mejor



En esta temporada de
calor, cuida tu salud y la
de tu familia siguiendo
estas medidas

Todo sobre
temporada
de **calor**



Cuidarte es lo mejor

Higiene de alimentos

*Lavar correctamente las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos

Desinfectar con cloro todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos

*Lavar con agua y jabón las verduras, frutas y legumbres, después desinfectálas con cloro o plata coloidal

*Lavar carnes y vísceras (interna y externamente), antes de su preparación

*Contar con depósitos específicos para la basura con tapas, separando la orgánica de la inorgánica

*Proteger los alimentos y mantener las áreas de cocina libres de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

Medidas para la higiene, preparación y consumo de alimentos

Para evitar enfermedades diarreicas y cólera durante la temporada de calor, es importante realizar las medidas adecuadas y necesarias al momento de manejar, preparar y consumir alimentos y bebidas.

Cómo cuidarme y cuidar a mi familia en temporada de calor

MEDIDAS RECOMENDADAS

*Toma al menos 2 litros de agua embotellada, hervida o desinfectada al día para mantenerte hidratado.

*Evita exponerte al sol por periodos prolongados, especialmente de 11 a 15 hrs. que es cuando la temperatura alcanza sus niveles más altos

*Utiliza ropa ligera y de colores claros

*Al salir a la calle utiliza protector solar, gorra o sombrero, lentes de sol y/o sombrilla

*Procura permanecer en lugares frescos, a la sombra y bien ventilados

*Ventila el automóvil antes de subirte, en esta temporada es normal que se acumule el calor

*Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón, antes de comer, servir y preparar alimentos, y después de ir al baño