

# CUÍDATE DEL GOLPE DE CALOR

RECOMENDACIONES PREVENTIVAS QUE EMITE EL CONSEJO MUNICIPAL DE PROTECCIÓN CIVIL

## OPERATIVO GOLPE DE CALOR

Con motivo de las altas temperaturas que se registran en la región y con la finalidad de brindar ayuda a la población que lo requiera el Gobierno Municipal de Mexicali pone en marcha el operativo **Golpe de Calor**.

Por lo que se habilitaron refugios temporales donde se brinda atención médica, agua y alimentos, en un espacio fresco, a los ciudadanos que se vean en la necesidad de hacer uso de dichos refugios



## UBICACIÓN DE REFUGIOS

- Refugio temporal en la zona urbana de Mexicali, Instalaciones **Casa de la Cultura de la Juventud** (Crea Cultura) ubicada en Calle Salina Cruz No. 2050, Col. Guajardo.
- Refugio temporal en la **Zona Norte, Valle de Mexicali**, Poblado Benito Juárez
- Refugio temporal en la **Zona Sur, Valle de Mexicali**, Kilometro 43, Poblado Guadalupe Victoria
- Refugio temporal en Ciudad **Puerto de San Felipe**

**HORARIO:** A partir de las 11:00 hrs.

## RECOMENDACIONES:



NO TE EXPONGAS AL SOL



USA SOMBRERO  
GORRA O SOMBRILLA



BEBE MUCHOS LÍQUIDOS



APLÍCATE PROTECTOR SOLAR



EVITA LA CERVEZA Y EL ALCOHOL



UTILIZA SUERO VIDA ORAL



UTILIZA ROPA DE COLORES CLAROS



CUIDA ESPECIALMENTE A PERSONAS MAYORES  
Y NIÑOS PEQUEÑOS

## CONOCE LOS SÍNTOMAS DEL GOLPE DE CALOR:

- Dolor de cabeza
- Náuseas y Vómito
- Sudoración Abundante en la insolación que cesa en el golpe de calor, en este caso, la piel está seca, caliente y enrojecida.

- Sensación de fatiga y sed intensa
- Calambres musculares, convulsión

**ACUDE AL MEDICO O CENTRO DE SALUD  
INMEDIATAMENTE SI TU O UN MIEMBRO DE TU  
FAMILIA PRESENTA ESTOS SÍNTOMAS**