

# Para evitar 'golpe de calor', Protección Civil La Paz emite recomendaciones

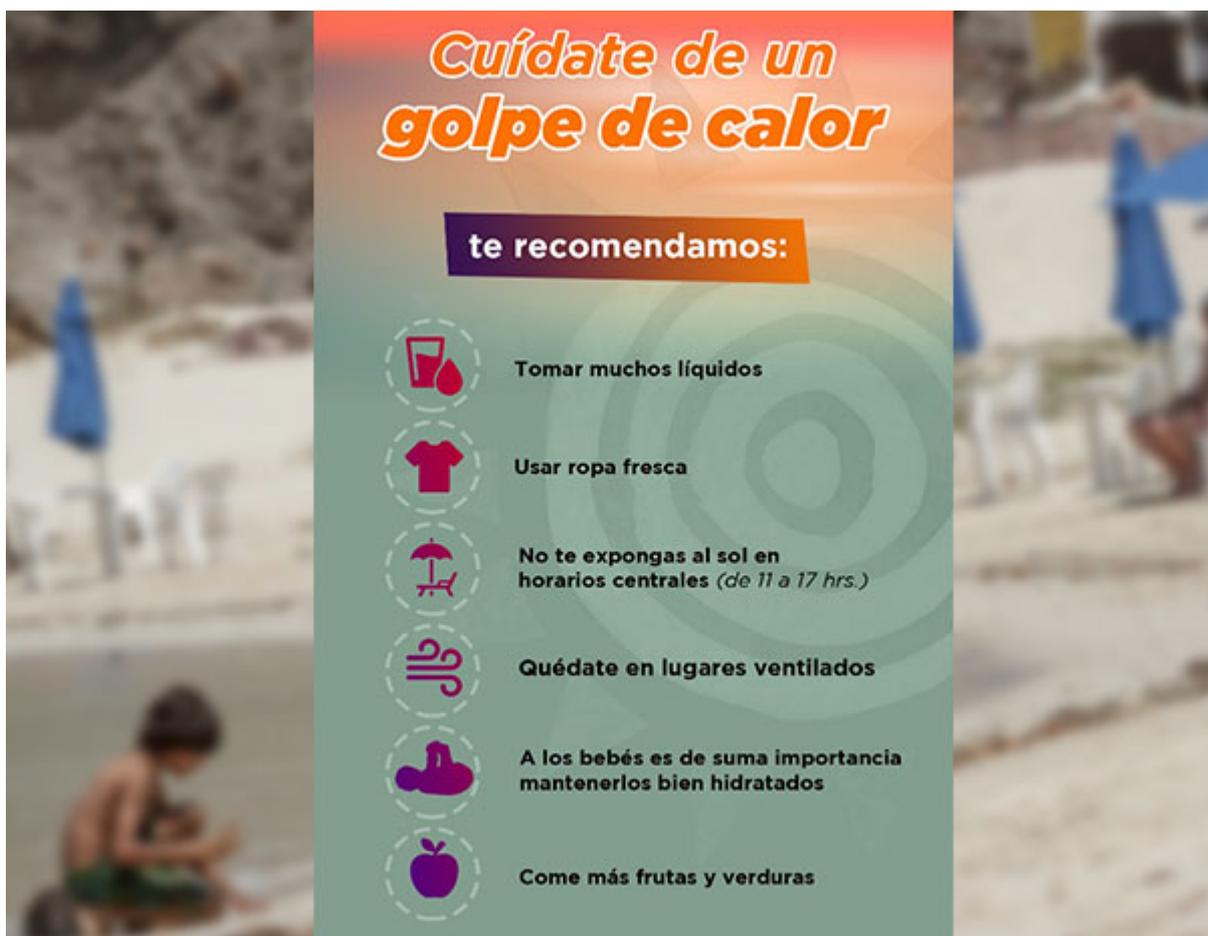


FOTO: Ayuntamiento de La Paz.

**La Paz, Baja California Sur (BCS).** Debido a las **altas temperaturas** que se han registrado en el **municipio de La Paz**, la Dirección de **Protección Civil Municipal**, hace un atento llamado a la ciudadanía para cuidarse ante la posibilidad de sufrir '**golpes de calor**', especialmente **adultos mayores y niños**, pues son los más propensos, así lo manifestó **Francisco Javier Camacho Manríquez**, titular de dicha área, a través de un comunicado oficial del **Ayuntamiento de La Paz**.

*El Director Municipal de Protección Civil precisó que una de las principales recomendaciones es mantener el cuerpo bien*

hidratado, utilizar ropa de colores claros, evitar la exposición prolongada a los rayos del sol, utilizar sombrilla, usar protector solar, sombrero o gorra, mantenerse a la sombra, elegir las primeras horas del día para realizar sus actividades al aire libre o deportivas. **No permanecer por mucho tiempo en un vehículo estacionado o cerrado, entre otros.**



**Cuídate de un golpe de calor**

**te recomendamos:**

-  Tomar muchos líquidos
-  Usar ropa fresca
-  No te expongas al sol en horarios centrales (de 11 a 17 hrs.)
-  Quédate en lugares ventilados
-  A los bebés es de suma importancia mantenerlos bien hidratados
-  Come más frutas y verduras

Hasta el momento no se tienen reportes o incidentes graves por **golpe de calor en La Paz**, pero según el **pronóstico del tiempo** aún se esperan días con **temperaturas superiores a los 43 grados centígrados**, por lo que se **extreman las recomendaciones**.

“Hacemos la recomendación a todos los paceños que eviten las actividades al aire libre entre las 11:00 de la mañana y las 16:00 horas, vestir ropa ligera, usar gorras o sombreros e hidratarse muy bien”, dijo; para finalizar, Camacho Manríquez

dijo que de presentarse alguna contingencia o percance derivado de las **altas temperaturas** los ciudadanos pueden hacer uso de los números de emergencia, las 24 horas del día.