

Frente caliente,
dolor de cabeza
y/o convulsiones

Confusión y/o
pérdida de
conocimiento

Mareos

Boca seca o
sed intensa

Piel seca

Fatiga y/o
pulso rápido

Náuseas

Sudoración
excesiva

Hidrátate, protégete y cuida tu vida ¡El calor extremo mata!



Evitar la exposición
prolongada a los
rayos del sol y usar
ropa fresca



Aumentar el consumo
de líquidos y usa
sombrrillas o
sombros



No hacer ejercicios
entre las
11:00 y 16:00 hrs
bajo el sol

Grupos de mayor riesgo



Niñas y niños
menores de
cinco años



Adultas y adultos
mayores



Trabajadoras y
trabajadores
agrícolas



Personas con
enfermedades
cronicas



Mascotas



**Puerto
Vallarta**

NUESTRO PUERTO
RENACE