Boletín informativo

¡Cuídate del golpe de calor! ¿Cómo prevenirlo?

Aunque en días recientes se han presentado intensas lluvias en varias ciudades del país, el riesgo de sufrir un golpe de calor o *shock térmico* es mayor debido a este periodo de calor extremo, conocido como "**canícula**"; por ello, debemos estar atentos para diferenciarlo de un bochorno común de la época:

01 No te expongas a los rayos del sol de manera prolongada.

02 Evita enfermedades:
- ✓ Lava las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.
- ✓ Desinfecta frutas y verduras.
- ✓ Acude al médico ante cualquier caso de diarrea, náuseas o vómito.

03 Usa ropa fresca y de colores claros; mantente en lugares frescos y ventilados.

04 Aumenta el consumo de líquidos, frutas y verduras, principalmente en niñas y niños.

05 Consume alimentos bien cocidos o fritos y adquiere y conserva productos frescos y congelados.

06 Utiliza sobreros, sombrilla, bloqueador solar y no realices ejercicio bajo los rayos del sol entre las 11:00 y las 16:00 horas.

Nos preocupamos por tu salud; te aseguramos que vivas tranquilo porque Protección Dinámica tiene soluciones flexibles y opciones de seguro que se adaptan a tus necesidades personales, familiares y de negocio, garantizando la mejor protección con coberturas adecuadas.

® Protección Dinámica Agente de Seguros y de Fianzas, S.A de C.V.

65 ANIVERSARIO ANNIVERSARY 1955·2020

CONTACTO

info@protecciondinamica.com

ventas@protecciondinamica.com

www.protecciondinamica.com

Periférico Sur 5452 Col. Olímpica, Coyoacán Ciudad de México, CP. 04710 México. Teléfono: 52 (55) 5549 3680, 5484 0900 y 5447 0400. Lada: 01 800 021 0654

Aviso de Privacidad

Protección Dinámica Agente de Seguros y de Fianzas, S.A. de C.V., utilizara los datos personales que ha recabado con la finalidad exclusiva de intermediar en la cotización, contratación, modificación y/o cancelación de sus pólizas de Seguros y/o Fianzas, así como en el trámite de las indemnizaciones por siniestros a que hubiere lugar. Puede consultar el Aviso de Privacidad Completo en http://www.protecciondinamica.com/pag_esp/Aviso_Privacidad.htm

BAH