



# MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL CALOR

## OBJETIVO:

Proteger la salud de los estudiantes queretanos ante las altas temperaturas.

°C

Se recomienda que las actividades de educación física al aire libre, preferentemente se realicen en las primeras horas de turno matutino y cerca de la hora de salida en el vespertino.



Que antes, durante y después de hacer actividad física o cuando se expongan los alumnos a un medio ambiente muy cálido consuman agua purificada, hervida o clorada para evitar la deshidratación.



Cuando los alumnos se expongan al sol, pedirles en la medida de lo posible, el uso de gorra o crema protectora solar.



Cuando el calor sea mayor a lo normal se podrá posponer la actividad física para otro momento; en caso de llevarse a cabo que sea de menor duración, o podrán realizarse movimientos de calistenia al interior del salón.



Si un estudiante presenta deshidratación o algún síntoma o diarrea, se deberá llamar a su madre, padre o tutor para que lo remitan a valoración médica. En caso de que se presente un desmayo o insolación, se debe recostar de lado a la persona, en un lugar con sombra y marcar al 9 1 1 emergencias.

