

COMUNICADO

Ciudad de México, a 08 de marzo del 2023.

Estimadas madres, padres y/o tutores:

Esperando se encuentren bien de salud, en compañía de su familia, nos dirigimos a ustedes a través de este medio en atención a procurar la integridad de los alumnos (as) del plantel, durante la temporada de calor, para referirles las siguientes recomendaciones:

- Hidratarse correcta y constantemente, preferentemente con agua natural.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Evitar alimentos con alto contenido de azúcar.
- Evitar exponerse por largos periodos a los rayos del sol.
- Utilizar ropa preferentemente de algodón, evitar prendas calurosas sobre el uniforme.
- Utilizar protección solar.
- Alumnas: Mantener durante toda la jornada escolar cabello recogido con la frente despejada.
- Alumnos: Mantener el corte de cabello en casquete corto o regular con la frente despejada.
- Aseo e higiene cotidiana.
- Lavarse frecuentemente las manos.

Les solicitamos, estar atentos ante los siguientes signos de alerta:

- Sed intensa y sequedad de boca.
- Temperatura superior a 38°.
- Sudoración excesiva.
- Sensación de calor sofocante.
- Piel seca.
- Agotamiento excesivo, mareos o desmayo.
- Dolor de estómago, falta de apetito, náuseas o vomito.
- Dolor de cabeza.
- Sangrado de nariz.

Se solicita, que ante la presencia de cualquiera de los síntomas a mencionados y otros que reflejen malestar de salud, acudan inmediatamente al servicio médico con sus hijos (as).

Sin otro particular, reciban un saludo cordial.

Atentamente

La Dirección Escolar