

En México, el mayor impacto de las heladas y bajas temperaturas ocurre de noviembre a enero

En esta temporada, conoce y aplica las medidas de prevención para que no te enfermes

Los estados con mayor afectación por heladas son Baja California, Chihuahua, Ciudad de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas

Una de las consecuencias de las bajas temperaturas es el incremento en **enfermedades respiratorias** en la población

Cualquier emergencia, repórtala al 911

¡Recuerda!
Ten especial cuidado con las niñas y los niños, personas enfermas y adultas mayores



Infórmate a través de los medios de difusión sobre el pronóstico del tiempo



Viste con ropa gruesa y calzado cerrado. Cubre todo el cuerpo y usa suficientes cobijas durante la noche



Come frutas y verduras ricas en vitaminas A y C



Al salir de un lugar caliente debes cubrirte boca y nariz para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio



Ten especial cuidado y cobija a las niñas y los niños, a las personas adultas mayores y con enfermedades crónicas, ya que son más vulnerables



Procura permanecer en resguardo en tu casa, si sales evita caminar sobre hielo y sé cuidadoso en carreteras



Para prevenir accidentes, evita que las niñas y los niños se acerquen a chimeneas, calentadores u hornillos encendidos y verifica que haya la ventilación adecuada para eliminar intoxicaciones



Almacena alimentos, cobijas, agua, productos de aseo personal, botiquín, radio de baterías y combustible para la calefacción

Centro Nacional de Prevención de Desastres / Comisión Nacional del Agua



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN
DE DESASTRES



gob.mx/cenapred

gob.mx/conagua