

# En temporada de invierno PREPÁRATE CONTRA EL FRÍO

Durante el invierno se incrementan las enfermedades respiratorias y hay más probabilidades de intoxicaciones con monóxido de carbono producido por el uso de estufas y braseros, en lugares sin ventilación.



En México, el mayor efecto de las bajas temperaturas se presenta de noviembre a enero, principalmente en: Baja California, Chihuahua, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.



## Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)

Centro Nacional de Prevención de Desastres  
[www.cenapred.gob.mx](http://www.cenapred.gob.mx)

Reporta emergencias al 088

Fuente:  
Centro Nacional de Prevención de Desastres

#PREVENIRESVIVIR

❄️ Los grupos más vulnerables son las niñas y los niños, las y los enfermos crónicos, las mujeres embarazadas, así como las personas adultas mayores.



❄️ Cuida tu salud:



- \* Cúbrete con varias prendas, te calientan mejor que una ropa gruesa.
- \* Toma líquidos calientes para que mantengas tu temperatura corporal.
- \* Come frutas y verduras ricas en vitamina C como naranja, mandarina, guayabas, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli, entre otras.
- \* Al salir de un lugar caliente, cúbrete boca y nariz.

❄️ Evita intoxicarte:



- \* No utilices braseros, hornos y estufas para calentar tu casa.
- \* No duermas cerca de ningún tipo de calentador, ya que producen **monóxido de carbono**, que al ser un gas sin color, sin olor y más ligero que el aire, es peligroso, incluso puede provocar la muerte.
- \* Mantén ventilados los ambientes donde hay fuentes de combustión y de calor.
- \* Revisa que no estén obstruidas las rejillas de ventilación.
- \* Si instalas algún tipo de calefactor, sigue las instrucciones de uso y mantenimiento.

❄️ Recuerda:



- \* El **monóxido de carbono** no irrita las mucosas, pero puede provocar dolor de cabeza, mareos, pérdida de conocimiento y vómito; dejar secuelas neurológicas permanentes y ocasionar la muerte.
- \* Ante la sospecha de intoxicación, ventila el lugar y llama al servicio de salud o a las autoridades de Protección Civil de tu localidad.

SEGOB  
SECRETARÍA DE GOBERNACIÓN



SISTEMA NACIONAL DE  
PROTECCIÓN CIVIL  
MÉXICO

MOVIENDO A MÉXICO HACIA LA PREVENCIÓN

# Prepárate para el INVIERNO

En México, el mayor impacto de las heladas y bajas temperaturas ocurre entre los meses de noviembre a enero. En esta temporada debes protegerte conociendo y aplicando las medidas de prevención para evitar la afectación de tu salud.

Una de las consecuencias es el incremento en enfermedades respiratorias en la población.

Los estados con mayor afectación por heladas son: Baja California, Chihuahua, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.

## Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)

Clima  
[www.smn.cna.gob.mx](http://www.smn.cna.gob.mx)

En caso de emergencia repórtala al 088

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres



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



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



Come frutas y verduras amarillas ricas en vitamina 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.



Los niños, adultos mayores y enfermos crónicos son más vulnerables, ten especial cuidado con ellos y cobijalos.



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



Si requieres utilizar chimeneas, calentadores u hornillos verifica que exista ventilación adecuada para evitar intoxicaciones. Cuida que los niños no se acerquen para evitar accidentes.



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