

# 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 cobíjalos.



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



Si requieres utilizar chimeneas, calentadores u homillos 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.