

# En esta **temporada invernal:**



Abrígate usando varias prendas, te mantendrán mas caliente que una ropa gruesa. Durante la noche, procura utilizar suficientes cobijas.

# En esta **temporada invernal:**



Los niños, personas de la tercera edad y enfermos son los más vulnerables, mantén especial cuidado con ellos y abrígalos adecuadamente.

# En esta **temporada invernal:**



Al utilizar calefactor, horno o chimenea, mantén una ventilación adecuada para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono.

# En esta **temporada invernal:**



Procura ingerir alimentos con una mayor cantidad de calorías y vitaminas como frutas de temporada. Toma abundantes líquidos de preferencia tibios.

# En esta **temporada invernal:**



Protege rostro, cabeza, manos y orejas al salir de un lugar caliente. Evita respirar aire frío, los cambios bruscos de temperatura pueden enfermarte.

# En esta **temporada invernal:**



Infórmate a través de fuentes oficiales sobre el pronóstico del tiempo, consulta los boletines emitidos por el Sistema Nacional de Protección Civil y no difundas rumores.

# En esta **temporada invernal:**



Procura permanecer en casa en días extremadamente fríos, las exposiciones prolongadas a bajas temperaturas pueden producir hipotermia.

# En esta **temporada invernal:**



Las enfermedades respiratorias son mas comunes, cuando estornudes cúbrete con un pañuelo o el ángulo del antebrazo.



# En esta **temporada invernal:**



Infórmate sobre el estado del tiempo antes de salir a carretera y extrema precauciones al manejar tu vehículo en condiciones de lluvia, nieve o aguanieve.

# En esta **temporada invernal:**



Se pueden generar vientos fuertes,  
lluvias, nevadas o caída de aguanieve.  
Atiende las indicaciones de las autoridades y  
reporta riesgos o emergencias al 9-1-1.

# En estas **fiestas decembrinas:**



No olvides apagar los arreglos luminosos al salir de tu área de trabajo, de tu hogar o si te retiras a dormir y procura tener instalado un detector de humo.

# En estas **fiestas decembrinas:**



**Evita el uso de juegos pirotécnicos,** pueden causarte lesiones importantes como quemaduras graves, pérdida de extremidades, lesiones auditivas o incluso la muerte.