



# Prepárate para el INVIERNO

## ¡Cuida tu salud!

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.



Una de las consecuencias de las bajas temperaturas es el **incremento en enfermedades respiratorias en la población**, además, existe mayor probabilidad de **intoxicación con monóxido de carbono** producido por el uso de estufas y braseros en lugares sin ventilación.

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



## PREVENCIÓN



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



Incrementa el consumo de líquidos, así como frutas y verduras ricas en vitaminas A y C.



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



Evita cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.



Evita que las niñas y los niños se acerquen a chimeneas, calentadores u hornillos encendidos para evitar quemaduras.



Usa crema para hidratar y proteger tu piel.



No duermas cerca de ningún tipo de calentador, ya que producen monóxido de carbono, pueden intoxicarte y provocarte la muerte.



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



#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres