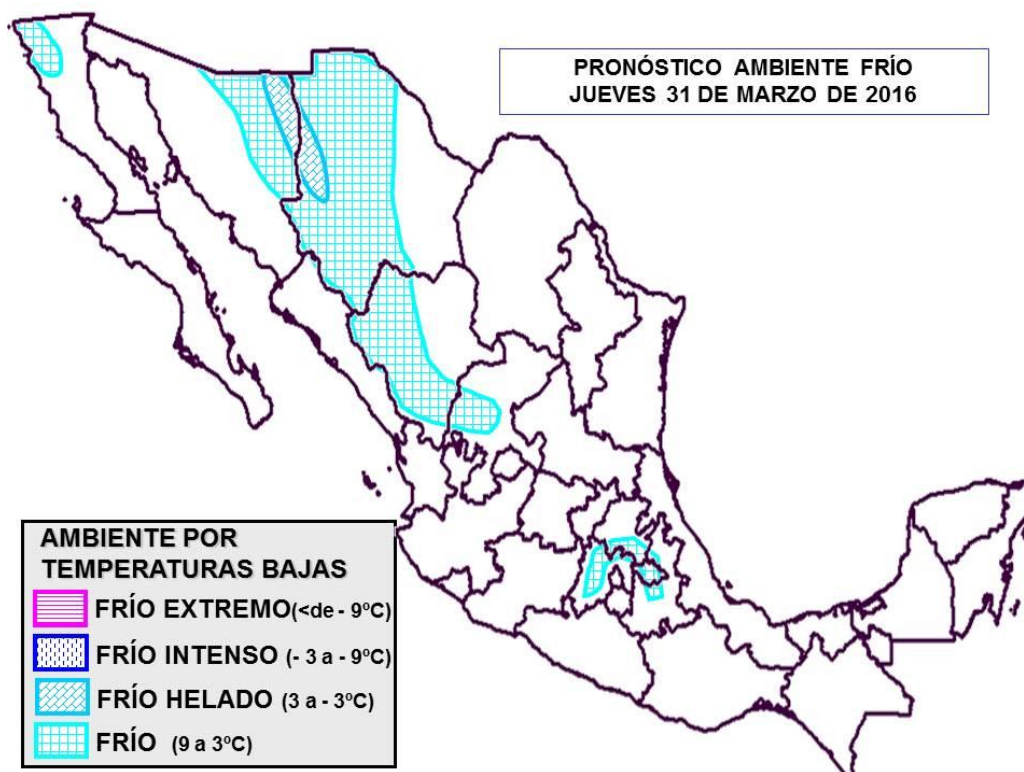


AMBIENTE FRÍO

ETAPA DE AVISO

Boletín No.147.30.03.2016

Emisión: 15:00 h



Situación Meteorológica Actual

El frente frío "52" se extiende sobre el noroeste del país, asociado con una zona de inestabilidad sobre el norte de Coahuila, dichos sistemas favorecerán descenso de temperatura y posible caída de nieve o aguanieve en la Sierra de San Pedro Mártir, BC.

Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: noreste de Sonora y centro-occidente de Chihuahua.

FRÍO [9 a 3°C]: noroeste de Baja California, norte y oriente de Sonora, occidente, centro y sur de Chihuahua y de Durango, centro-occidente de Zacatecas, además en sierras de Hidalgo, Tlaxcala, Puebla y Estado de México.

Temperaturas mínimas registradas en las pasadas 24 horas (°C).

Toluca, Méx., 8.8; Pachuca, Hgo., 11.6, Zacatecas, Zac., 11.8; Aeropuerto, Ciudad de México, 15.0.

FUENTE SMN.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS

PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 30.03.2016
Emisión 15:00 h

ESTADO	CIUDAD	DIA 31	DIA 01	ESTADO	CIUDAD	DIA 31	DIA 01		
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR					
BC.	TIJUANA	B	B	CHIH.	JUÁREZ	B	B		
	MEXICALI	A	A		CASAS GRANDES	B	B		
	ENSENADA	B	B		TEMOSACHIC	C	C		
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	A		CHIHUAHUA	B	B		
	CONSTITUCIÓN	A	A		DELICIAS	B	B		
SON.	SONOYTA	A	A		HGO. DEL PARRAL	B	B		
	NOGALES	B	B	COAH.	ACUÑA	A	A		
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	A		
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	A	A		
	HERMOSILLO	A	B		MONCLOVA	A	A		
	CABORCA	A	A		TORREÓN	A	A		
SIN.	CHOIX	A	A		N. L.	SALTILLO	A	A	
	CULIACÁN	A	A	MONTERREY		A	A		
NAY.	TEPIC	A	A	MONTEMORELOS		A	A		
JAL.	COLOTLÁN	A	A	SABINAS HIDALGO		A	A		
	GUADALAJARA	A	A	DGO.	TEPEHUANES	B	B		
	TEPATITLÁN	A	A		GÓMEZ P.- LERDO	B	B		
	S. J. DE LOS LAGOS	A	A		DURANGO	B	B		
	LAGOS DE MORENO	A	A	ZAC.	FRESNILLO	B	B		
COL.	COLIMA	A	A		ZACATECAS	B	B		
MICH.	ZAMORA	A	A		JEREZ	B	B		
	MORELIA	A	A		SOMBRERETE	B	B		
	CD. HIDALGO	A	A	AGS.	AGUASCALIENTES	A	A		
	URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	A	A		
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	A	A		
	CHILPANCINGO	A	A		SAN LUIS POTOSÍ	A	A		
OAX.	HUAJUAPAN	A	A		RÍO VERDE	A	A		
	OAXACA	A	A	GTO.	LEÓN	A	A		
	TLACOLULA	A	A		GUANAJUATO	A	A		
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A		CELAYA	A	A		
	LAS CASAS	A	A	QRO.	QUERÉTARO	A	A		
	COMITÁN	A	A		IXMIQUILPAN	A	A		
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE			PACHUCA		A	A			
			TAMPS.		NUEVO LAREDO	A	A	TULANCINGO	A
			REYNOSA	A	A	APAN	B	A	
			MATAMOROS	A	A	TLAX.	TLAXCALA	B	A
VER.	CD. VICTORIA	A	A	PUE.	PUEBLA		B	A	
	TAMPICO	A	A		HUAUCHINANGO	A	A		
	JALAPA	A	A		TEZIUTLÁN	A	A		
	ORIZABA	A	A		TEHUACÁN	A	A		
TAB.	PEROTE	A	A	MOR.	CUERNAVACA	A	A		
	VILLAHERMOSA			MEX.	TOLUCA	B	B		
	CAMP.	CAMPECHE			TENANCINGO	B	B		
YUC.	MÉRIDA		TEXCOCO		A	A			
Q. R.	CANCÚN				D. F.	CD. DE MÉXICO	A	A	
FRESCO [A] 18º A 9º C		FRIO [B] 9º A 3º C		FRIO HELADO [C] 3º A 3º BAJO CERO		FRIO INTENSO [D] HASTA 9º BAJO CERO			
						FRIO EXTREMO [E] MENOR A 9º BAJO CERO			

Recomendaciones

- * Consultar los boletines que emite el Sistema Nacional de Protección Civil en esta temporada invernal.
- * Prestar especial atención a niños, personas de la tercera edad, enfermos e indigentes.
- * Abrigarse preferentemente usando la técnica de cebolla (vestirse por capas, si lo tiene con ropa interior térmica) que permite que el aire circule libremente alrededor de su cuerpo, manteniéndolo seco y atrapando el calor.
- * Protegerse el rostro, la cabeza, manos y orejas, evite respirar aire frío cubriéndose la boca y nariz.
- * No utilizar doble media o calcetín ya que esto bloquea la circulación, en su caso utilizar calcetines de lana.
- * Evitar los cambios bruscos de temperatura ya que estos pueden afectar el sistema respiratorio o producir una hipotermia.
- * En los días extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limitar la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío hace que se esfuerce más el corazón o la presión arterial suba demasiado.
- * Protegerse de la radiación solar con bloqueadores solares y usar protectores labiales para evitar que el frío lo reseque, utilice además cremas hidratantes para la piel.
- * Alimentarse sanamente en invierno procurando ingerir más calorías, líquidos de preferencia tibios, frutas, nueces o avellanas, mantenga sus horarios de alimentación y aumente la dosis de vitaminas.
- * Mantener una ventilación adecuada en caso de usar algún calefactor, horno, chimenea o calentones, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono no encender anafres o braseros dentro de lugares cerrados o con mala ventilación.
- * Al utilizar calefacciones con líquidos inflamables hágalo con precaución, para evitar quemaduras o intoxicaciones, no dejar a niños o personas de la tercera edad al interior de un vehículo con el motor andando, ya que podrían inhalar monóxido de carbono.
- * Mantener las persianas y cortinas abiertas durante el día para permitir el ingreso de los rayos solares y cerrarlas al atardecer para conservar el calor.
- * Evitar conducir, si lo hace procure extremar precauciones ya que las carreteras se vuelven resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas, asegúrese de que alguien sepa su destino y cuando espera llegar. Respete las señales y notificaciones que las autoridades indiquen.
- * Mantener su auto en buen estado, teniendo un buen limpiaparabrisas y líquido anticongelante en su caso, respete los límites de velocidad, ya que el frenado requiere de más espacio con la presencia de lluvias, nieve y/o aguanieve.
- * Extremar precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad por neblina matutina, así mismo recuerde que por las mañanas las operaciones aéreas suelen demorarse ante la presencia de esta.
- * Las embarcaciones pequeñas (de poco calado) deberán obedecer las indicaciones de navegación de sus capitanías de puerto correspondiente.
- * Proteger a sus mascotas ya que estas también son susceptibles al frío.
- * En caso de que su vivienda se encuentre en peligro ante las bajas temperaturas o efectos de la temporada invernal, acuda a su unidad de protección civil más cercana.