

Emisión: 15:00 h

TEMPERATURAS BAJAS

PRONÓSTICO A 2 DIAS

Fecha 31.03.2016
Emisión 15:00 h

ESTADO	CIUDAD	DIA 01	DIA 02	ESTADO	CIUDAD	DIA 01	DIA 02	
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR				
BC.	TIJUANA	A	A	CHIH.	JUÁREZ	B	B	
	MEXICALI	A	A		CASAS GRANDES	B	B	
	ENSENADA	A	A		TEMOSACHIC	C	C	
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	A		CHIHUAHUA	B	B	
	CONSTITUCIÓN	A	A		DELICIAS	B	B	
SON.	SONOYTA	A	A	COAH.	HGO. DEL PARRAL	B	B	
	NOGALES	B	B		ACUÑA	B	A	
	AGUAPRIETA	C	C		PIEDRAS NEGRAS	B	A	
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	A	A	
	HERMOSILLO	A	A		MONCLOVA	A	A	
SIN.	CABORCA	A	A		TORREÓN	A	A	
	CHOIX	A	A		SALTILLO	B	A	
NAY.	CULIACÁN	A	A	N. L.	MONTERREY	A	A	
	TEPIC	B	A		MONTEMORELOS	A	A	
JAL.	COLOTLÁN	B	B		DGO.	SABINAS HIDALGO	A	A
	GUADALAJARA	A	A	TEPEHUANES		C	B	
	TEPATITLÁN	A	A	GÓMEZ P.- LERDO		B	B	
	COL.	S. J. DE LOS LAGOS	A	A	ZAC.	DURANGO	B	B
		LAGOS DE MORENO	A	A		FRESNILLO	B	B
COLIMA		A	A	ZACATECAS		B	B	
MICH.	ZAMORA	A	A	JEREZ		SOMBRERETE	B	B
	MORELIA	A	A		AGS.	AGUASCALIENTES	B	A
	CD. HIDALGO	A	A			RINCÓN DE ROMOS	B	A
	GRO.	URUAPAN	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	A	A
TAXCO		A	A	SAN LUIS POTOSÍ		B	A	
OAX.	CHILPANCINGO	A	A	RÍO VERDE		A	A	
	HUAJUAPAN	A	A		GTO.	LEÓN	A	A
	OAXACA	A	A			GUANAJUATO	A	A
CHIS.	TLACOLULA	A	A	CELAYA		A	A	
	TUXTLA GTZ.	A	A	QRO.	QUERÉTARO	A	A	
	LAS CASAS	A	A		HGO.	IXMIGUILPAN	A	A
COMITÁN	A	A	PACHUCA			A	A	
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE			TULANCINGO			A	A	
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A			APAN	B	A
	REYNOSA	A	A	TLAX.		TLAXCALA	B	A
	MATAMOROS	A	A		PUE.	PUEBLA	B	A
	CD. VICTORIA	A	A	HUAUCHINANGO		A	A	
	TAMPICO	A	A	TEZIUTLÁN		A	A	
VER.	JALAPA	A	A	TEHUACÁN		A	A	
	ORIZABA	A	A	MOR.		CUERNAVACA	A	A
	PEROTE	A	A		MEX.	TOLUCA	B	B
TAB.	VILLAHERMOSA			TENANCINGO		B	B	
CAMP.	CAMPECHE			TEXCOCO		A	A	
YUC.	MÉRIDA			D. F.		CD. DE MÉXICO	A	A
Q. R.	CANCÚN							
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.