

Emisión: 13:30 h

TEMPERATURAS BAJAS PRONÓSTICO A 2 DIAS	Fecha 13.03.2016 Emisión 13:30 h
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 14	DIA 15	ESTADO	CIUDAD	DIA 14	DIA 15
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR			
BC.	TIJUANA	A	A	CHIH.	JUÁREZ	B	B
	MEXICALI	A	A		CASAS GRANDES	C	C
	ENSENADA	A	A		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	A	A	COAH.	ACUÑA	A	A
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	A
	NACÓZARI	B	B		NUEVA ROSITA	A	A
	HERMOSILLO	A	A		MONCLOVA	A	A
SIN.	CABORCA	A	A		TORREÓN	A	A
	CHOIX	A	A	N. L.	SALTILLO	A	A
NAY.	CULIACÁN	A	A		MONTERREY	A	A
	TEPIC	A	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
	S. J. DE LOS LAGOS	B	A	ZAC.	DURANGO	B	B
	LAGOS DE MORENO	B	A		FRESNILLO	B	B
COL.	COLIMA	A	A		ZACATECAS	B	B
MICH.	ZAMORA	A	A		JEREZ	B	B
	MORELIA	A	A	AGS.	SOMBRERETE	B	B
	CD. HIDALGO	A	A		AGUASCALIENTES	B	B
	URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	B	B
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	B	B
	CHILPANCINGO	A	A		SAN LUIS POTOSÍ	B	B
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				HGO.	PACHUCA	B	B
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A		TULANCINGO	B	B
	REYNOSA	A	A		APAN	B	B
	MATAMOROS			TLAX.	TLAXCALA	B	B
	CD. VICTORIA	A	A		PUEBLA	B	B
	TAMPICO				HUAUCHINANGO	B	B
VER.	JALAPA	A	A	TEZIUTLÁN	TEZIUTLÁN	A	A
	ORIZABA	A	A		TEHUACÁN	A	A
	PEROTE	A	A		CUERNAVACA	A	A
TAB.	VILLAHERMOSA			MOR.			
CAMP.	CAMPECHE						
YUC.	MÉRIDA						
Q. R.	CANCÚN			MEX.	TOLUCA	B	B
					TENANCINGO	B	B
					TEXCOCO	A	A
				D. F.	CD. DE MÉXICO	A	A
FRESCO [A] 18° A 9° C		FRIO [B] 9° A 3° C		FRIO HELADO [C] 3° A 3° BAJO CERO		FRIO INTENSO [D] HASTA 9° BAJO CERO	
						FRIO EXTREMO [E] MENOR A 9° 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.