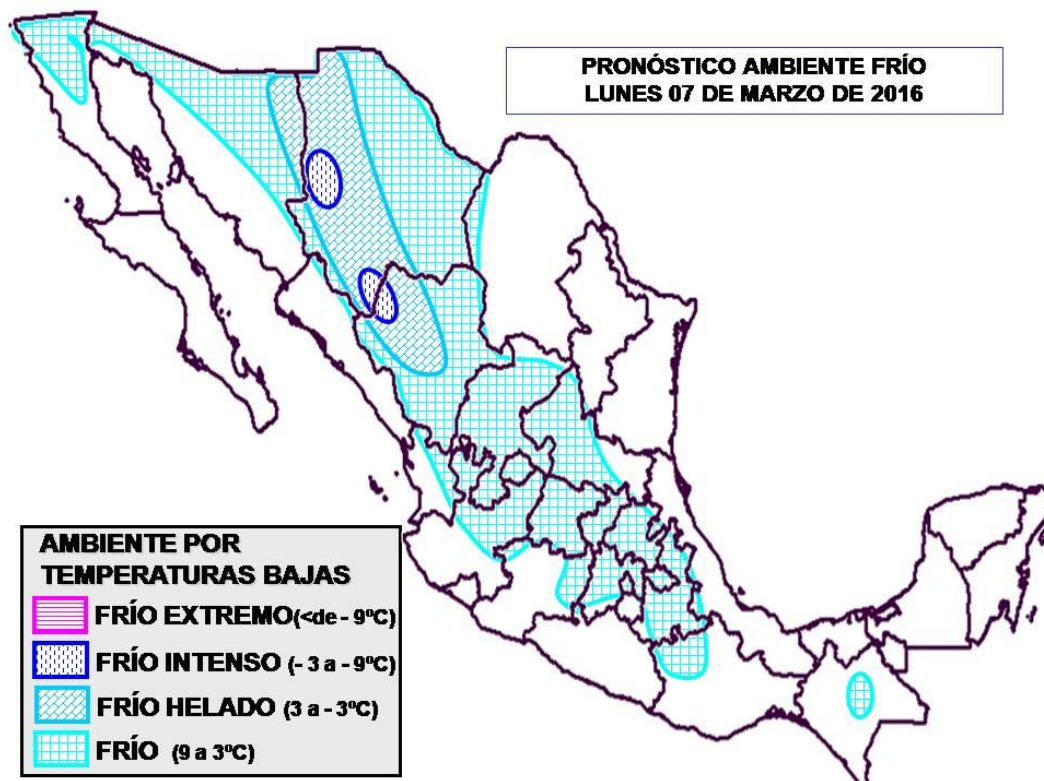


AMBIENTE FRÍO ETAPA DE ALERTA Y AVISO

Boletín No.123.06.03.2016
Emisión: 14:30 h



Situación Meteorológica Actual

Un nuevo frente frío (posible "44"), ingresará en el noroeste de México, provocará vientos de hasta 60 km/h, tolvaneras y posibles torbellinos en Baja California, Sonora y Chihuahua, así como lluvias aisladas y moderado descenso de temperatura en el noroeste y norte del territorio nacional.

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

Temosachic, Chih., -2.9; Toluca, Méx., 4.2; Pachuca, Hgo., 4.4; Puebla, Pue., 9.6 y Cd. de México (Aeropuerto), 9.0.

FUENTE SMN.

Alertas para las Próximas 24 horas

Se esperan ambientes con temperaturas mínimas de:

FRÍO EXTREMO [-3 a -9°C]: centro-occidente y sur-suroeste de Chihuahua, además del nor-noroeste de Durango.

FRÍO HELADO [3 a -3°C]: noreste de Sonora, noroeste, occidente y suroeste de Chihuahua, además del noroeste de Durango.

FRÍO [9 a 3°C]: norte y centro de Baja California, noroeste y norte de Sonora, gran parte de Chihuahua, Durango, Zacatecas, Aguascalientes, Guanajuato, Querétaro, Hidalgo, Tlaxcala, Puebla, Ciudad de México y Estado de México, principalmente en sus zonas de sierra, así como en el oriente de Nayarit, occidente y centro de San Luis Potosí, norte y centro de Jalisco, noreste de Michoacán, norte de Oaxaca y centro-oriente de Chiapas.

Elaboró: Met. L. Pavia

TEMPERATURAS BAJAS PRONÓSTICO A 2 DIAS	Fecha 06.03.2016 Emisión 14:30 h
---	---

ESTADO	CIUDAD	DIA 07	DIA 08	ESTADO	CIUDAD	DIA 07	DIA 08
ESTADOS DEL OCEANO PACÍFICO				ESTADOS DEL INTERIOR			
BC.	TIJUANA	B	B	CHIH.	JUÁREZ	B	C
	MEXICALI	B	B		CASAS GRANDES	C	C
	ENSENADA	B	B		TEMOSACHIC	D	D
BCS.	SANTA ROSALÍA	A	B		CHIHUAHUA	C	C
	CONSTITUCIÓN	A	B		DELICIAS	C	C
SON.	SONOYTA	A	B	HGO. DEL PARRAL	C	C	
	NOGALES	A	B	COAH.	ACUÑA	A	B
	AGUAPRIETA	B	B		PIEDRAS NEGRAS	A	B
	NACÓZARI	C	C		NUEVA ROSITA	A	B
	HERMOSILLO	A	B		MONCLOVA	A	B
CABORCA	A	B	TORREÓN		A	B	
SIN.	CHOIX	A	B		SALTILLO	A	B
	CULIACÁN	A	B	N. L.	MONTERREY	A	B
NAY.	TEPIC	B	B		MONTEMORELOS	A	B
JAL.	COLOTLÁN	B	B		SABINAS HIDALGO	A	B
	GUADALAJARA	B	B	DGO.	TEPEHUANES	D	D
	TEPATITLÁN	B	B		GÓMEZ P.- LERDO	C	C
	S. J. DE LOS LAGOS	B	B		DURANGO	C	C
	LAGOS DE MORENO	B	B	ZAC.	FRESNILLO	B	C
COL.	COLIMA				ZACATECAS	B	C
MICH.	ZAMORA	A	A		JEREZ	B	C
	MORELIA	B	B		SOMBRERETE	B	C
	CD. HIDALGO	A	A	AGS.	AGUASCALIENTES	B	C
	URUAPAN	A	A		RINCÓN DE ROMOS	B	C
GRO.	TAXCO	A	A	S. L. P.	MATEHUALA	B	B
	CHILPANCINGO				SAN LUIS POTOSÍ	B	B
OAX.	HUAJUAPAN	B	A		RÍO VERDE	A	A
	OAXACA	B	A	GTO.	LEÓN	B	B
	TLACOLULA	A	A		GUANAJUATO	B	B
CHIS.	TUXTLA GTZ.	A	A	CELAYA	B	B	
	LAS CASAS	B	B	QRO.	QUERÉTARO	B	B
	COMITÁN	B	B		HGO.	IXMIQUILPAN	B
ESTADOS DEL GOLFO DE MÉXICO Y CARIBE				PACHUCA		B	B
TAMPS.	NUEVO LAREDO	A	A	TULANCINGO		B	B
	REYNOSA	A	A	APAN		B	B
	MATAMOROS	A	A	TLAX.	TLAXCALA	B	B
	CD. VICTORIA	A	A		PUE.	PUEBLA	B
	TAMPICO	A	A	HUAUCHINANGO		B	B
VER.	JALAPA	A	A	TEZIUTLÁN		B	B
	ORIZABA	A	A	TEHUACÁN	B	B	
	PEROTE	A	A	MOR.	CUERNAVACA	A	A
TAB.	VILLAHERMOSA	A			MEX.	TOLUCA	C
CAMP.	CAMPECHE	A		TENANCINGO		C	C
YUC.	MÉRIDA	A		TEXCOCO		B	B
Q. R.	CANCÚN	A		D. F.	CD. DE MÉXICO	B	B
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.