



GOBIERNO DE MÉXICO



CENAPRED

CENTRO NACIONAL DE
PREVENCIÓN DE DESASTRES



Medidas de mitigación del riesgo

Subdirección de Riesgos por Fenómenos
Hidrometeorológicos

27 de marzo, 2019

TORMENTAS ELÉCTRICAS: ¡Protégete de los rayos!

¿Qué son?

Descargas violentas de electricidad atmosférica, que se manifiestan con rayos o chispas, emiten un resplandor breve o relámpago (luz) y un trueno (sonido). Ocurren entre mayo y octubre, pueden durar hasta dos horas.

Acompañan a una tormenta severa con lluvias intensas, vientos fuertes, probabilidad de granizo, rayos, inundaciones repentinas e incluso tornados.

Daños por rayos



- Parálisis
- Quemaduras
- Dolor de cabeza intenso
- Pérdida de memoria y audición
- Muerte



- Cortes de energía eléctrica
- Muerte del ganado
- Desprendimientos de las estructuras endebles
- Incendios

Infórmate

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Centro de Ciencias de la Atmósfera, UNAM
www.atmosfera.unam.mx

¿Cómo protegerte?

Antes de la tormenta

Identifica nubes oscuras e imponentes



Reconoce rayos y truenos distantes



Refújate en el interior de un edificio o en tu casa



Resguarda a los animales de campo y de compañía



El mejor lugar para protegerte en casa es una cama con base de madera



Durante la tormenta

Evita lugares altos como cerros o montañas



Apártate de postes eléctricos o antenas, bardas metálicas y paraguas con punta de metal



No permanezcas en grandes espacios abiertos



No te refugies debajo de los árboles



Refújate en tu automóvil si el motor está apagado, no tiene antena metálica y las ventanas están cerradas



Evita el contacto con agua



Los mayores impactos ocurren durante las tardes y noches de verano



Tormentas eléctricas:

uno de los fenómenos meteorológicos más peligrosos

Rayos

Son descargas electrostáticas resultado de las cargas positivas y negativas que se acumulan dentro de una nube de tormenta.

Las cargas circulan entre dos nubes o entre la nube y la tierra, esta última es la más peligrosa porque puede afectar a la población.

Los rayos alcanzan temperaturas cercanas a los 30,000 °C en fracción de segundos.

Para tomar en cuenta...

Para los constructores...

- Usa pararrayos en edificios y oficinas, para evitar daños en aparatos eléctricos

Si estás en casa u oficina...

- Desconecta todos los aparatos eléctricos
- Cierra ventanas y cortinas
- Evita el contacto con el agua
- No utilices teléfonos, celulares conectados a la corriente eléctrica, máquinas, herramientas ni objetos metálicos

Si te encuentras en un espacio abierto...

- No corras ni te acuestes en el piso
- Colócate en cuclillas con los pies juntos, la cabeza entre las piernas, cierra los ojos y tápate los oídos

En México, las estadísticas de accidentes relacionados con el impacto de rayos muestran que...

Las poblaciones infantil y juvenil entre

10-19

años son las más vulnerables porque realizan trabajos o actividades al aire libre



El porcentaje de niños fallecidos es cinco veces mayor que el de niñas porque realizan más actividades al aire libre, en el campo y en la ciudad



El máximo de días con tormenta es de

100



sobre las sierras Madre Oriental, Madre Occidental, Madre del Sur, Madre de Chiapas, Montañas del Norte de Chiapas y Sistema Volcánico Transversal

20%

de los rayos ocurren de nube a tierra



México ocupa el primer lugar en el mundo con 223 muertes anuales ocasionadas por rayos, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud



El promedio anual de días con tormentas eléctricas

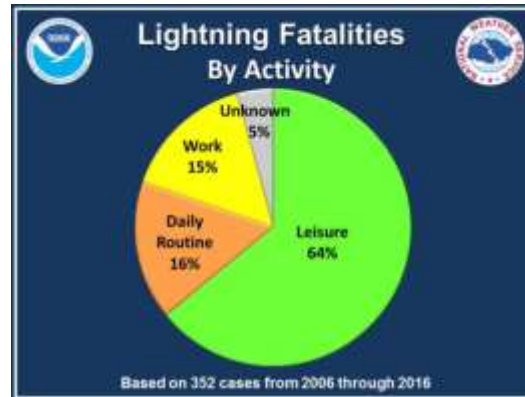
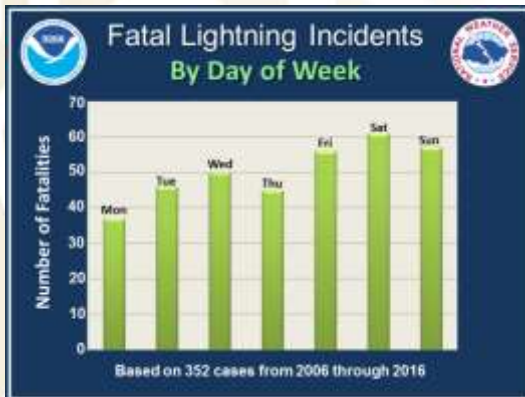
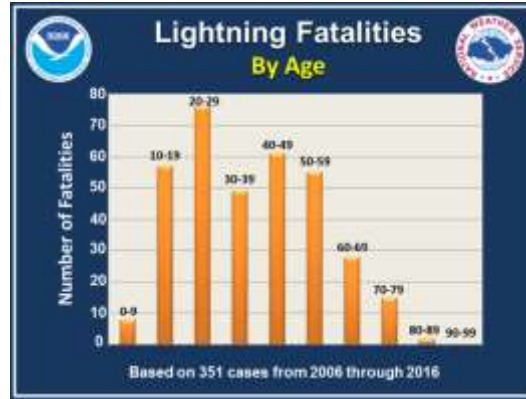
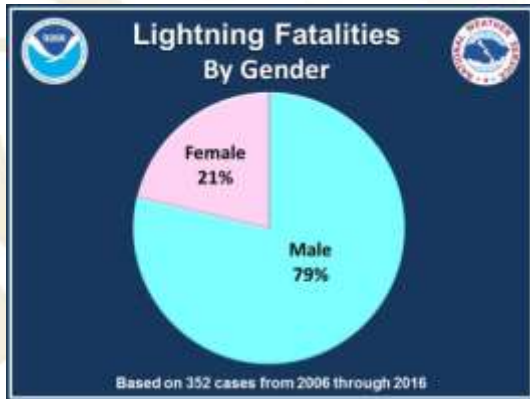
Para saber más...

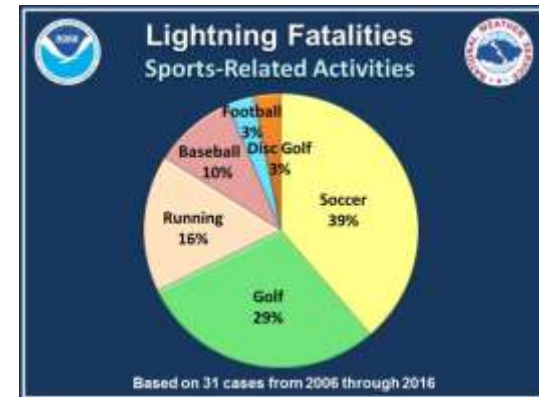
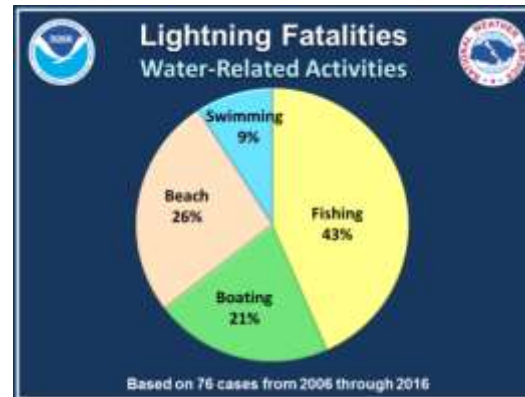
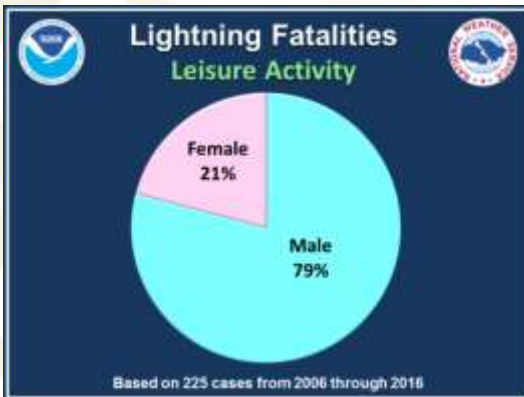
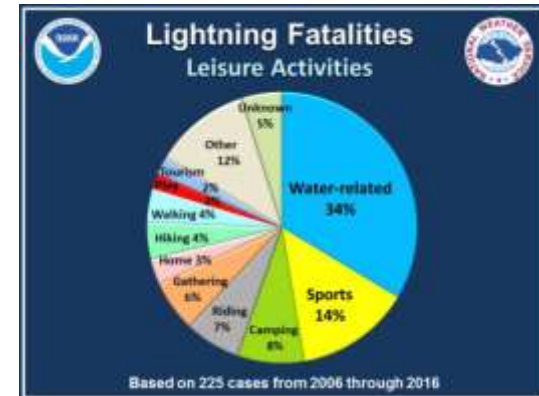
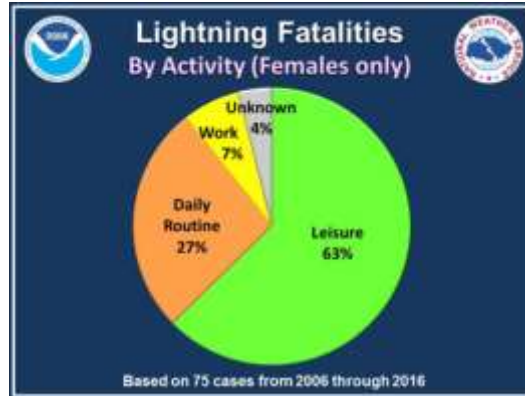
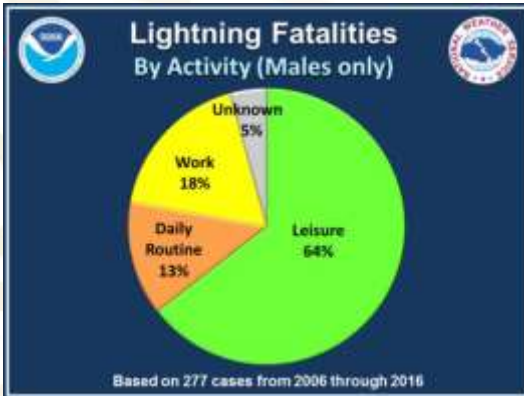
Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

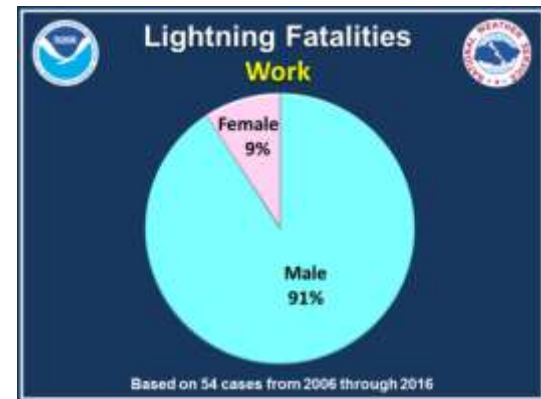
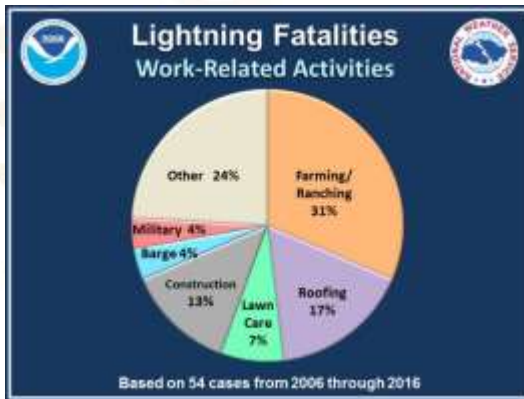
Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Centro de Ciencias de la Atmósfera, UNAM
www.atmosfera.unam.mx

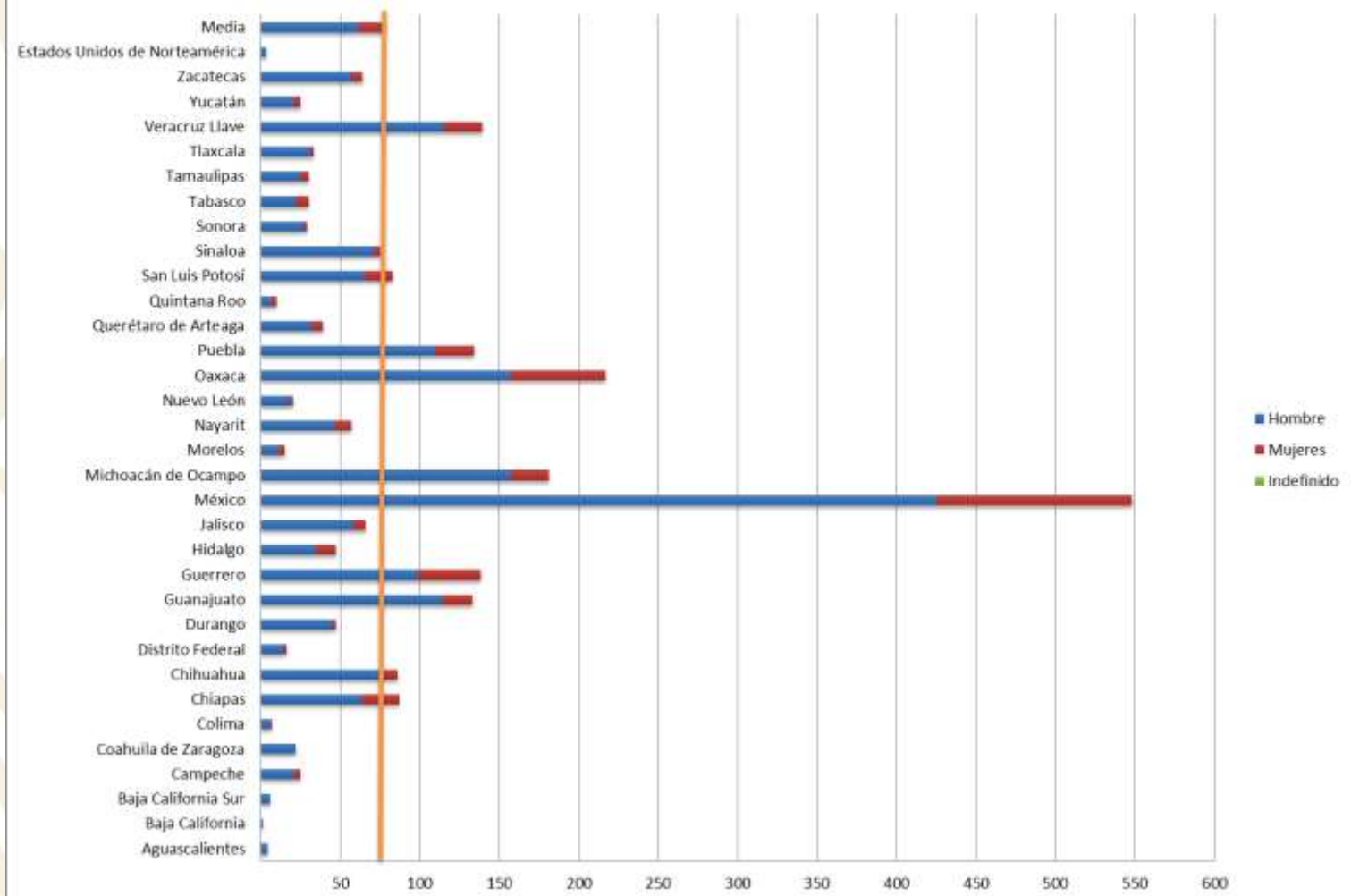






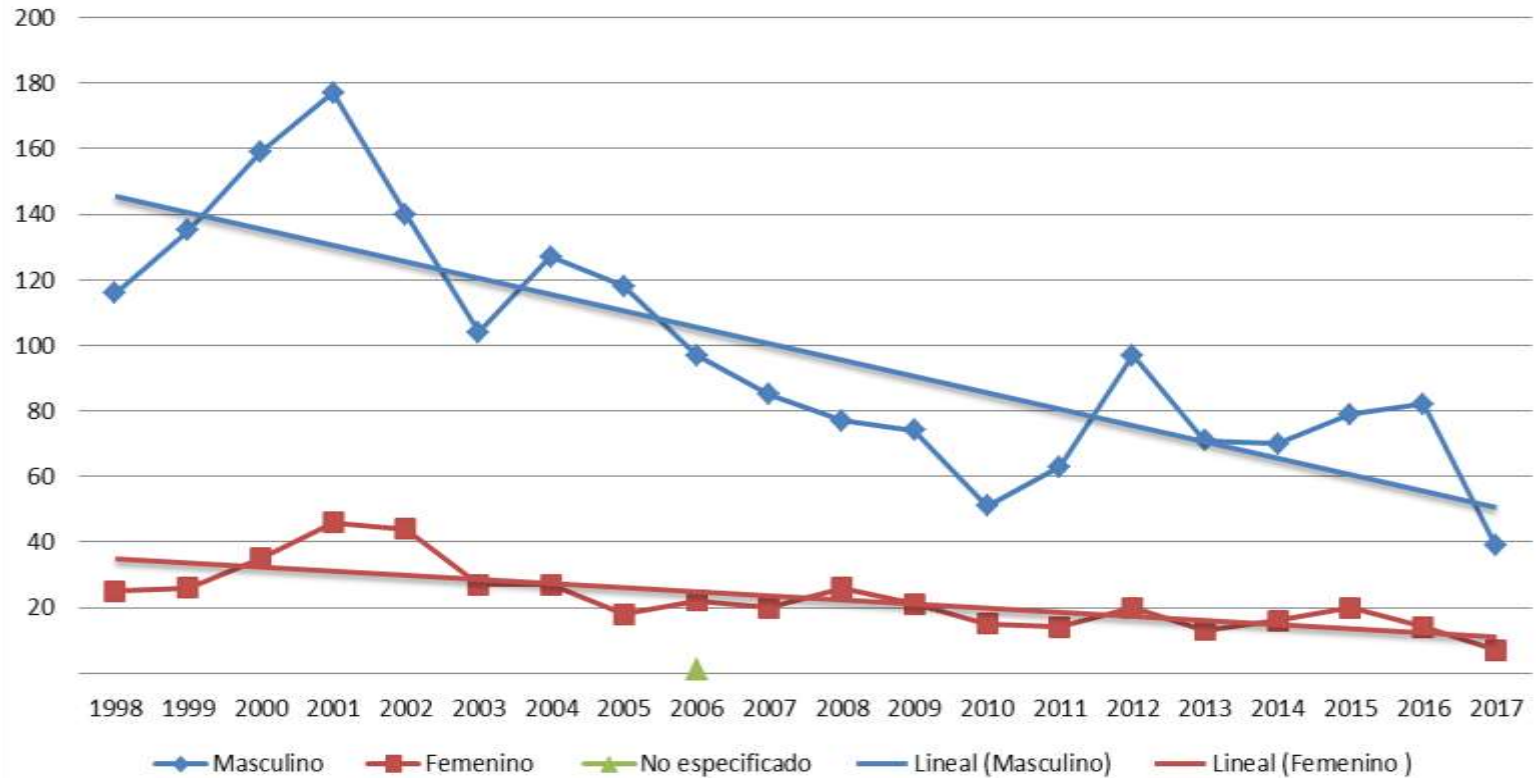


Muertes por rayos de 1998-2017





Muertos por rayos al año



¡PELIGRO, TORNADO!

Conoce las medidas de autoprotección

¿Qué es?

Uno de los fenómenos meteorológicos más violentos. Se origina en la base de una nube de tormenta cuando dos masas de aire de diferente temperatura, humedad y velocidad chocan entre sí formando un embudo que llega a la tierra.

La velocidad de sus vientos puede ser de 100 hasta más de 450 km/h

Durante



No salgas de tu casa.



Aléjate de ventanas



Colócate en cuclillas y cúbrete la cabeza



Evita refugiarte en construcciones ligeras o con techo de lámina.

Después



Conserva la calma y mantente informado



Corta el suministro de electricidad, agua y gas

¿Qué hacer...? En interiores



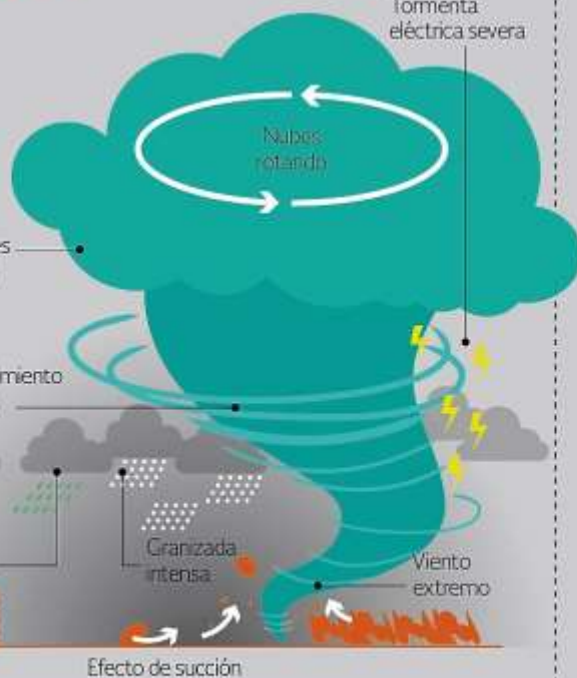
Usa la parte baja de las escaleras

Ubícate en la esquina de un cuarto sin ventanas

Protege a menores y a adultos mayores, abrazándolos

Ubícate en el marco de una puerta interior

Identifícalo Por alguna de sus características



Poda árboles que obstruyan cables de energía

Asegura los objetos que puedan convertirse en proyectiles

Refuerza paredes y techo de tu casa en caso de ser necesario

Identifica muros cercanos sin ventanas

Antes

Obscurecimiento repentino

Lluvia intensa

Granizada intensa

Tormenta eléctrica severa

Nubes rotando

Nubes altas

Viento extremo

Efecto de succión

En exteriores



Busca una zanja donde refugiarte



Refúgiate debajo de un puente vehicular



Aléjate del tornado

Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Servicio Meteorológico Nacional
smn.cna.gob.mx



Tornado

Nube de tormenta con remolino en su base

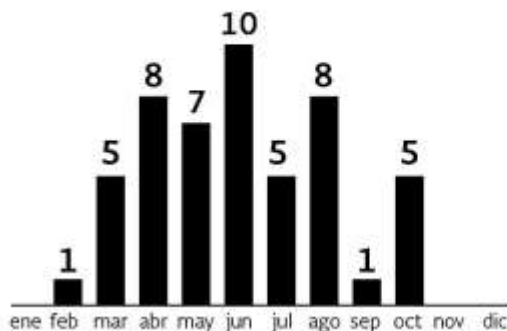
Ocurrencia de tornados en México

La probabilidad de ocurrencia de un tornado en México se extiende a todo el territorio, sin embargo los más fuertes han tenido presencia en el norte del país



Periodo de 2000 a 2007

Frecuencia durante este periodo



Clasificación según la escala de Fujita mejorada



F0

Daños leves
105-137 km/h



F1

Daños moderados
138-178 km/h



F2

Daños considerables
179-218 km/h



F3

Daños graves
219-266 km/h



F4

Daños devastadores
267-322 km/h



F5

Daños increíbles
>322-450 km/h

Datos



Su duración va de algunos minutos hasta horas



Se pueden desplazar de cero a más de 100 km/h



El diámetro promedio es de 250 m, oscilando entre los 100 m y 1 km

Los tornados más fuertes



Cd. Acuña
Piedras Negras

En 2007 y 2015, en el estado de Coahuila, se registraron tornados categoría F2 causando daños y pérdidas importantes

Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Servicio Meteorológico Nacional
smn.cna.gob.mx

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres

¡Qué onda con el calor! Todos a hidratarse

¿Qué es?

La **onda u ola de calor** es un periodo de temperatura excesiva, casi siempre combinada con humedad, que se mantiene durante varios días consecutivos

Características

Su duración es mayor de

3 días

Genera pérdida de agua por evaporación



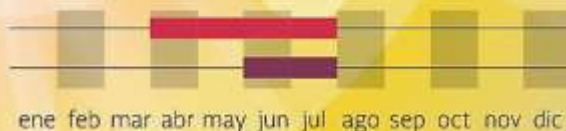
Sucede principalmente durante la tarde



En algunos sitios ha llegado a los 57 °C

Temporadas de mayor impacto

Mayor número de pérdidas humanas (Barra roja) Temperatura superior a 40 °C (Barra morada)



Es más frecuente en las ciudades por la deforestación y la contaminación

Su ámbito es local



Protégete

Evita asolearte entre 11 am y 4 pm

Viste ropa suelta de colores claros y manga larga

No realices actividades físicas intensas bajo el sol

Toma agua simple aunque no tengas sed

Come alimentos frescos, frutas y verduras

Permanece en la sombra y en lugares frescos

Usa protector solar (mínimo F15)

Utiliza lentes de sol, gorra o sombrero

Evita consumir bebidas alcohólicas

Efectos en la población

Insolación

Desmayos

Golpe de calor

Deshidratación

Enfermedades diarreicas agudas

Enfermedades en la piel

No permanezcas en un vehículo con las ventanillas cerradas



La temperatura puede superar los 50 °C

Las señales de golpe de calor son:



Grupos en mayor riesgo

- Niñas y niños menores de cinco años
- Personas con enfermedades crónicas
- Trabajadoras y trabajadores agrícolas
- Adultas y adultos mayores
- Mascotas

Infórmate

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

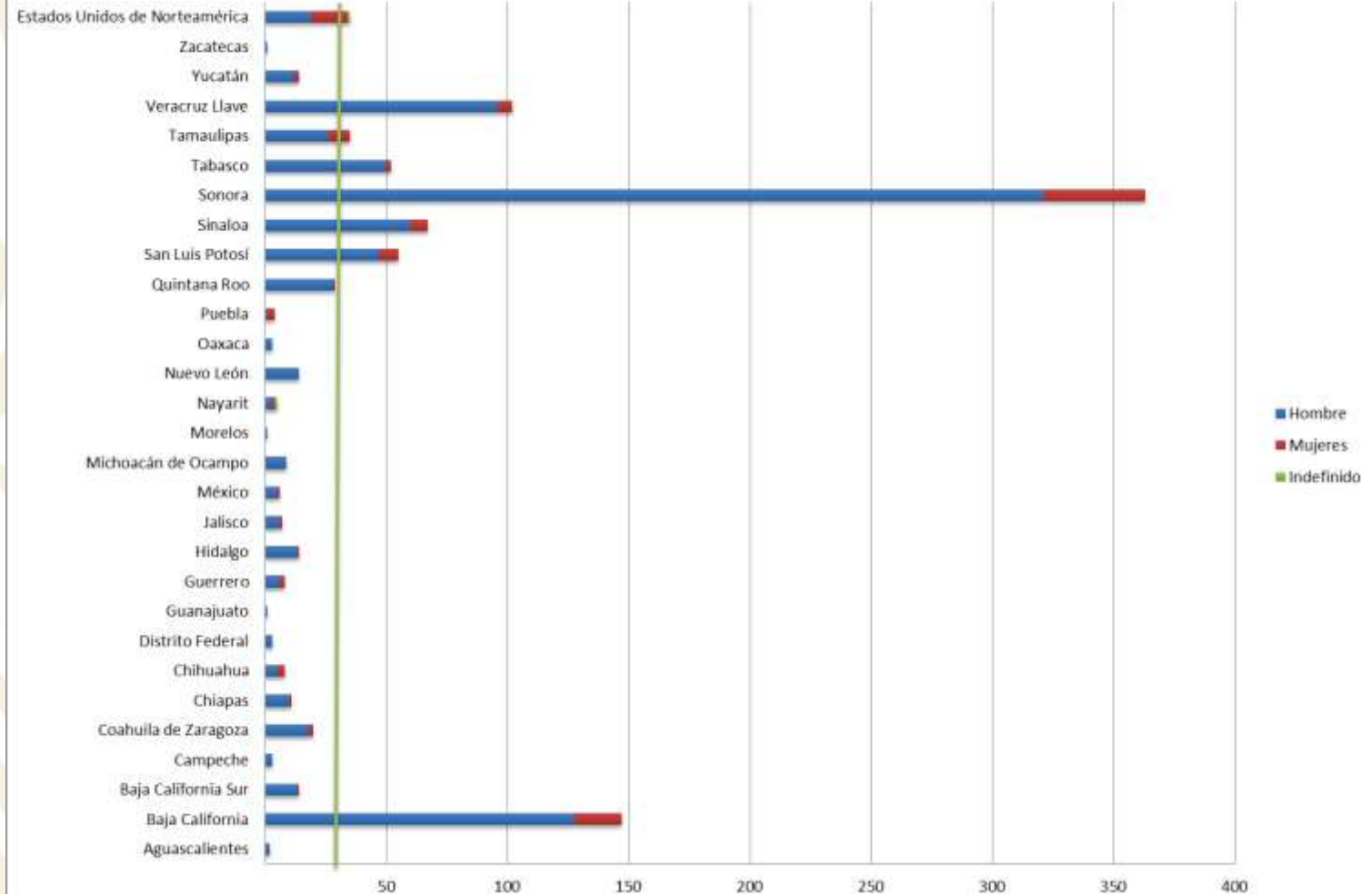
Secretaría de Salud
www.gob.mx/salud

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

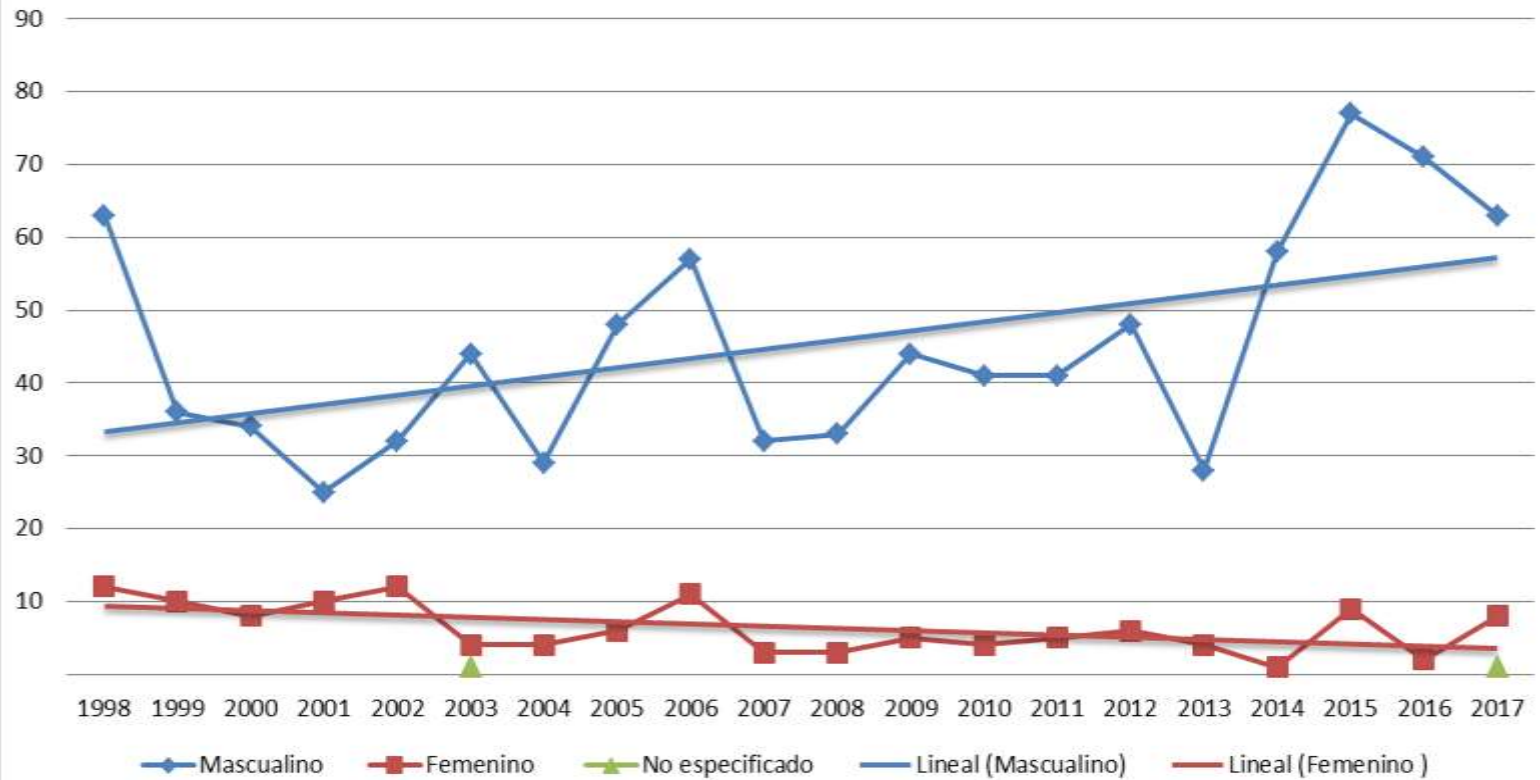


Muertes por calor de 1998-2017





Muertos por calor al año





Onda de calor

Peligro para la salud

Clasificación de ondas cálidas



Temperatura °C	Peligro
Mayor de 40 °C	Muy alto
34 a 39.9	Alto
30 a 33.9	Medio
26 a 29.9	Bajo



Mexicali

Cada año en México se presentan ondas de calor de muy alto peligro. En el año 2000, en Mexicali, B.C., una onda cálida duró más de 90 días

Niveles de hidratación

Un adulto requiere **4.1 litros de agua** al día, según la jarra del buen beber de la Secretaría de Salud



¡Qué calor!



El cuerpo humano tiene una temperatura corporal de 37 °C, por lo que necesita hidratarse para recuperar el agua que pierde a través de la sudoración



Durante el día tomamos líquidos en diferentes formas, lo mejor es tomar agua pura

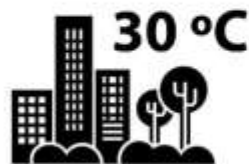


Estados como los indicados en el mapa han alcanzado temperaturas de más de 50 °C. En el estado de Sonora se han registrado los mayores decesos por golpe de calor en el país.

Decesos en el mundo



La onda de calor del verano de 2010 en Europa causó la muerte de más de 55,000 personas



La tensión térmica afecta las zonas rurales, pero es particularmente grave en las ciudades, donde se puede elevar la temperatura más de 5 °C, por la poca presencia de áreas verdes, dando lugar al fenómeno conocido como isla de calor

La isla de calor se forma por los cañones urbanos, que son los edificios y calles donde el calor acumulado en la superficie tiene mayor dificultad para dispersarse. La Ciudad de México tiene un semáforo de índice de calor y se activa cuando la temperatura supera los 30 °C

Infórmate

Secretaría de Protección Civil
Gobierno del Distrito Federal
<http://www.proteccioncivil.df.gob.mx/Semaforodeindicecalor.html>

Más de

3,500

personas fallecieron en India y Pakistán, debido a temperaturas que superaron los 45 °C, durante mayo y junio de 2015

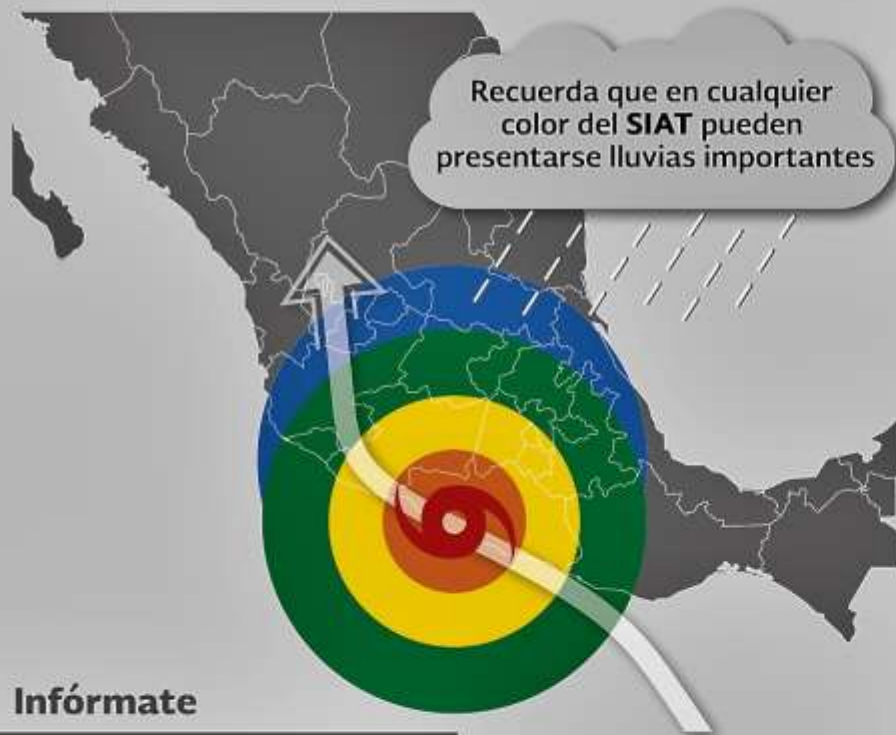
CICLÓN ACERCÁNDOSE... Qué hacer



Sistema de Alerta Temprana
Ciclones Tropicales **SIAT - CT**

Identifica los cinco **NIVELES DE ALERTA** cuando se acerca un ciclón a nuestro territorio

En México la temporada de ciclones es de **MAYO a NOVIEMBRE**. En promedio llegan 25 ciclones al año, de los cuales cuatro entran a tierra



Infórmate

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente:
Centro Nacional de
Prevención de Desastres

Se detecta la presencia de un ciclón tropical que se dirige a nuestras costas



Permanece atento a la información meteorológica



1. Peligro Mínimo



Poda árboles que obstruyan los cables de energía, y los que pudieran presentar peligro



Protege vidrios con cinta adhesiva en forma de cruz y fija objetos que puedan ser lanzados por el viento



Limpia azoteas, desagües, canales y coladeras. EVITA tirar basura



2. Peligro Bajo



Identifica el refugio temporal más cercano y la ruta para llegar rápido



Almacena alimentos, agua potable y ten a la mano artículos de emergencia



Guarda tus documentos importantes en bolsas de plástico



3. Peligro Moderado



Evacúa zonas de riesgo y acude al refugio temporal si tu vivienda no es segura



Si vives cerca de un río o laguna, vigila el nivel del agua



Cierra puertas y ventanas, corta el suministro de gas y electricidad



4. Peligro Alto



Aléjate de ventanas para evitar lesiones si éstas se rompen



Permanece en tu hogar o refugio temporal hasta que las autoridades informen que el peligro terminó



Conserva la calma y mantente informado



5. Peligro Máximo



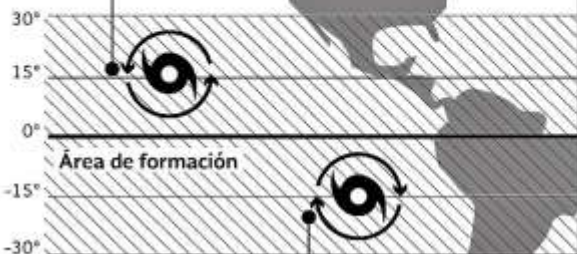
Ciclones tropicales

Toma precauciones

¿Qué son los ciclones tropicales?

Sistemas atmosféricos de nubes, tormentas y vientos griteros sobre aguas tropicales. Se asemejan a motores gigantes cuyo combustible es el aire cálido y húmedo

En el norte, los vientos circulan en dirección contraria a las manecillas del reloj

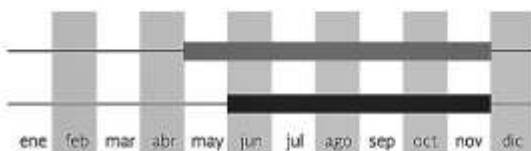


¿Cómo se forman?
Cuando la temperatura del mar en el área de tormenta supera los 26 °C

En el sur los vientos circulan en sentido opuesto

Temporadas de mayor impacto

■ Océano Pacífico noreste ■ Océano Atlántico



Clasificación por la intensidad del viento:

El sistema de alerta temprana se apoya en la escala Saffir-Simpson que mide los daños potenciales de un huracán por viento y marea de tormenta, en cinco categorías:



Low afectación a infraestructura y vegetación

Inundación en zonas costeras 2 o 4 horas antes de la llegada del huracán

Daño serio a infraestructura terrestre y marítima

Daño a estructuras por oleaje, construcciones, caída de árboles y arbustos grandes

Inundación de 3 a 5 horas antes de la llegada del huracán

Daño a estructuras muy fuertes. Los árboles arbustos y señalizaciones son destruidos

Inundación de 3 a 5 horas antes de la llegada del centro del ciclón con alturas de hasta 3 metros

Daños totales en construcciones que están a 500 metros de la costa

Falla total en el suministro de energía

Ciclones en nuestra vida

Aunque los ciclones pueden producir afectaciones, también son importantes para la distribución de lluvia y beneficio de zonas áridas y semiáridas, además de recargar acuíferos y presas

CICLÓN ALEJÁNDOSE... Qué hacer



Sistema de Alerta Temprana
Ciclones Tropicales **SIAT - CT**

Identifica los cinco **NIVELES DE ALERTA**
cuando se aleja un ciclón de nuestro territorio

En México la temporada de ciclones es de **MAYO a NOVIEMBRE**.
En promedio llegan **25 ciclones** al año, de los cuales **cuatro**
entran a tierra

Recuerda que en cualquier
color del **SIAT** pueden
presentarse lluvias importantes



Infórmate

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Fuente:
Centro Nacional de
Prevención de Desastres



Permanece resguardado
hasta que las autoridades
informen que terminó el peligro



Conserva la calma
y tranquiliza
a tus familiares



Mantente informado
y sigue las instrucciones
de las autoridades



**1. Peligro
Máximo**



Si tu casa resultó afectada,
informa a las autoridades y
regresa al refugio temporal



Cuida que los
alimentos y el agua
estén limpios



Evita conducir
por carreteras
y autopistas



Suspende las
actividades marítimas
y costeras



**2. Peligro
Alto**



Extrema medidas
de higiene en
alimentos



Colabora en las
labores de limpieza
en tu entorno



Desaloja el agua
estancada
para evitar plagas
de mosquitos



Mantén desconectados
el gas, la luz y el agua
hasta asegurarte de que
no haya fugas, ni peligro



**3. Peligro
Moderado**



Cuida que los alimentos
y agua estén limpios



Evita caminar por zonas
afectadas, pisar cables
y materiales peligrosos



Si vives en laderas,
pendientes o montañas,
cuidate de deslaves



**4. Peligro
Bajo**

El ciclón tropical se aleja
de nuestras costas por lo que
la posibilidad de afectación
de las comunidades es mínima



Atiende la información
meteorológica



**5. Peligro
Mínimo**



México y los ciclones

Toma precauciones

Situación geográfica

La República Mexicana es el único país del mundo susceptible a la acción de los ciclones tropicales en ambos litorales en cualquier momento



Temporadas de mayor impacto

■ Océano Pacífico ■ Océano Atlántico noreste



Sistema de Alerta Temprana para Ciclones Tropicales (SIAT-CT)

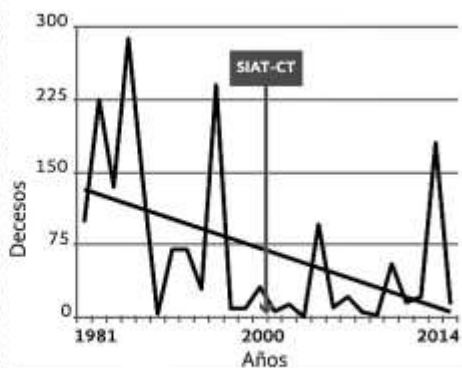
Comenzó a operar en el año 2000. Tres años después fue mejorado y se denominó Sistema de Alerta Temprana para Ciclones Tropicales (SIAT-CT), que considera las fases de acercamiento y alejamiento. La primera, para activar las señales de alerta y la segunda, para desactivarlas

El SIAT-CT se apoya en la escala Saffir-Simpson que, con las velocidades de los vientos, mide los daños materiales potenciales

- Alerta Roja**
Peligro máximo
- Alerta Naranja**
Peligro alto
- Alerta Amarilla**
Peligro moderado
- Alerta Verde**
Peligro bajo
- Alerta Azul**
Peligro mínimo

Fase de emergencia
Fase informativa

La utilización de este sistema de alertamiento ha permitido la disminución de defunciones por causa de los huracanes



Mayor duración



El huracán John fue el ciclón tropical de mayor duración con **31** días durante agosto y septiembre de 1994

Ciclones y sus nombres



A los ciclones se les identifica con un nombre tomado de una lista de la NOAA*, de 500 opciones. Sólo cuando un ciclón tropical es considerado sumamente devastador, se retira el nombre de la lista y se sustituye por otro, por ejemplo: Gilbert, en 1988, y Katrina y Wilma, en el 2005, entre otros

*National Oceanic and Atmospheric Administration

Enfoque positivo



Los ciclones son benéficos porque traen agua que, a través de la lluvia, riega las zonas áridas y semiáridas, además de abastecer ríos y presas

MAR DE FONDO: ¡Cuidado que “el mar se sale”!

¿Qué es?

Oleaje largo y continuo generado por tormentas en el mar. Se desplaza a lo largo del océano Pacífico. Puede ocurrir todo el año, principalmente de mayo a noviembre

Características

Olas altas. Pueden alcanzar alturas de hasta 10 m

Aumento del nivel del mar

Marejadas

Reducción del área de playa por inundación

Medidas preventivas

Evita caminar en la playa

Evita nadar en el mar

Respetar las indicaciones de los salvavidas y de Protección Civil

Atiende los avisos meteorológicos

Evita realizar deportes acuáticos

En la playa, respeta la señalización establecida

Retira palapas, mobiliario y equipo del área de playa

Retira y salvaguarda las embarcaciones pequeñas

Corriente de resaca
Fenómeno propio del oleaje. Regresa el agua de la orilla hacia mar abierto y puede arrastrar a los nadadores mas experimentados

¿Qué hacer ante corriente de resaca?

- 1 Conserva la calma y no nades contra corriente
- 2 Nada paralelo a la orilla
- 3 Sal de la corriente nadando en diagonal

¿Qué hago si el mar de fondo mejala?

- Mantén la calma, estas olas te alejan de la costa, no te hunden
- No nades contra corriente ya que gastarás energía
- Nada paralelo a la orilla
- Sal de la corriente nadando en diagonal
- Llama la atención de la persona salvavidas
- Si te cansas, flota

Infórmate

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Sistema Nacional de Protección Civil
www.gob.mx/proteccion-civil

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Centro de Ciencias de la Atmósfera
www.atmosfera.unam.mx

Reporta emergencias al 911



Infórmate

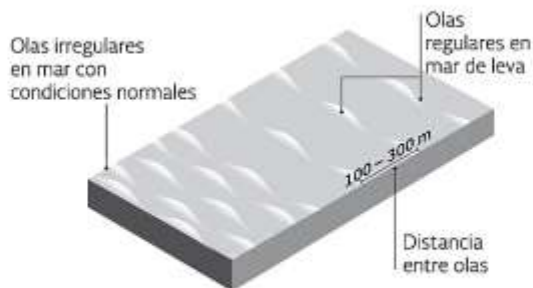
Conoce algunos datos sobre el mar de fondo

Área en riesgo

Este fenómeno ocurre en las costas del Pacífico, afecta principalmente los estados de:



También conocido como mar de leva, es fácil de identificar a grandes distancias, ya que la energía organiza las olas de forma regular conforme a la distancia que avanza, y la distancia entre ellas es de 100 a 300 metros



Las tormentas marinas que producen el mar de fondo en ocasiones se originan cerca de Australia, por lo que el fenómeno recorre distancias de 10 mil kilómetros hasta las costas mexicanas



Sabías que...



"El mar se sale" es una frase utilizada por las personas que habitan en la zona costera para referirse al mar de fondo



La diferencia entre mar de fondo y tsunami radica en su origen, el primero es por la acción del viento de tormentas sobre el mar en zonas muy alejadas de la costa, y el segundo se genera principalmente por sismos

Actualmente es posible monitorear el fenómeno por medio de modelos numéricos y cámaras digitales (webcams), analizando el oleaje de todos los océanos hacia las costas



En mayo de 2015, el mar de fondo afectó los estados de Guerrero, Chiapas, Colima, Oaxaca y Michoacán, dejando



más de 500 viviendas dañadas y algunas pérdidas humanas



El mar de fondo es benéfico porque al viajar en todas direcciones, remueve, mezcla y recicla las aguas de los ecosistemas marinos, lo que implica un proceso de intercambio de energía



Los atlas de riesgo pueden ser útiles para consultar las posibles zonas afectadas por el mar de fondo

Prepárate para el INVIERNO

ED

En México, el mayor impacto de las heladas y bajas temperaturas ocurre entre los meses de noviembre a enero. En esta temporada debes protegerte conociendo y aplicando las medidas de prevención para evitar la afectación de tu salud.

Una de las consecuencias es el incremento en enfermedades respiratorias en la población.

Los estados con mayor afectación por heladas son: Baja California, Chihuahua, Ciudad de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.

Infórmate

Comisión Nacional del Agua
www.gob.mx/conagua

Centro Nacional de
Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

En caso de emergencia repórtala al 911

Fuente: Centro Nacional de Prevención de Desastres



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



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



Come frutas y verduras amarillas ricas en vitamina A y C.



Al salir de un lugar caliente debes cubrirte boca y nariz para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.



Los niños, adultos mayores y enfermos crónicos son más vulnerables, ten especial cuidado con ellos y cobijalos.



Procura permanecer en resguardo en tu casa, si sales evita caminar sobre hielo y sé cuidadoso en carreteras.



Si requieres utilizar chimeneas, calentadores u hornillos verifica que exista ventilación adecuada para evitar intoxicaciones. Cuida que los niños no se acerquen para evitar accidentes.



Almacena alimentos, cobijas, agua, productos de aseo personal, botiquín, radio de baterías y combustible para la calefacción.



SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE
PREVENCIÓN DE DESASTRES

En temporada de invierno

PREPÁRATE CONTRA EL FRÍO

Durante el invierno se incrementan las enfermedades respiratorias y hay más probabilidades de intoxicaciones con monóxido de carbono producido por el uso de estufas y braseros, en lugares sin ventilación.



En México, el mayor efecto de las bajas temperaturas se presenta de noviembre a enero, principalmente en Baja California, Chihuahua, Ciudad de México, Durango, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.



Infórmate

Centro Nacional de Prevención de Desastres
www.gob.mx/cenapred

Reporta emergencias al 911

Fuente:
 Centro Nacional de Prevención de Desastres

❄ Los grupos más vulnerables son las niñas y los niños, las y los enfermos crónicos, las mujeres embarazadas, así como las personas adultas mayores.



❄ Cuida tu salud:



- Cúbrete con varias prendas, te calientan mejor que una ropa gruesa.
- Toma líquidos calientes para que mantengas tu temperatura corporal.
- Come frutas y verduras ricas en vitamina C como naranja, mandarina, guayabas, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli, entre otras.
- Al salir de un lugar caliente, cúbrete boca y nariz.

❄ Evita intoxicarte:



- No utilices braseros, hornos y estufas para calentar tu casa.
- No duermas cerca de ningún tipo de calentador, ya que producen **monóxido de carbono**, que al ser un gas sin color, sin olor y más ligero que el aire, es peligroso, incluso puede provocar la muerte.
- Mantén ventilados los ambientes donde hay fuentes de combustión y de calor.
- Revisa que no estén obstruidas las rejillas de ventilación.
- Si instalas algún tipo de calefactor, sigue las instrucciones de uso y mantenimiento.

❄ Recuerda:



- El **monóxido de carbono** no irrita las mucosas, pero puede provocar dolor de cabeza, mareos, pérdida de conocimiento y vómito, dejar secuelas neurológicas permanentes y ocasionar la muerte.
- Ante la sospecha de intoxicación, ventila el lugar y llama al servicio de salud o a las autoridades de Protección Civil de tu localidad.



SEGURIDAD
 SECRETARÍA DE SEGURIDAD
 Y PROTECCIÓN CIUDADANA



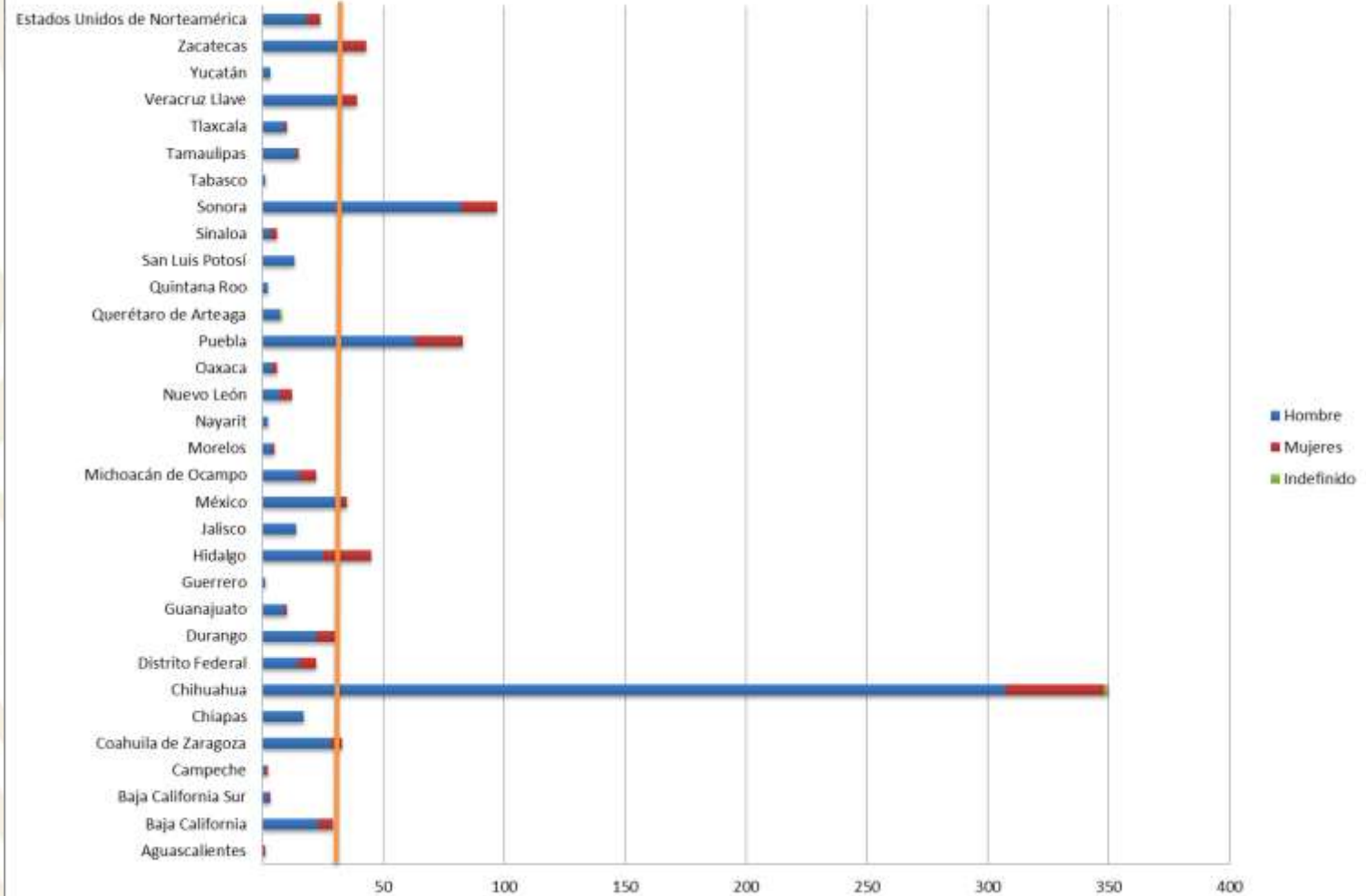
CNPC
 COORDINACIÓN NACIONAL
 DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
 CENTRO NACIONAL DE
 PREVENCIÓN DE DESASTRES



Muertes por frío de 1998-2017





Muertos por frío al año

