

BOLETÍN DE ALERTA ESPECÍFICA POR FRENTE FRÍO

Lunes 28 de septiembre del 2020/12:30 h/No.02

FRENTE FRÍO No. 04

FRENTE FRÍO RECORRERÁ EL NORESTE Y ORIENTE DEL PAÍS

El frente frío No. 4 recorrerá el noreste y parte del oriente del país. La masa de aire polar que lo impulsa originará descenso en las temperaturas y rachas de viento superiores a 60 km/h en Chihuahua, Coahuila, Nuevo León, San Luis Potosí, Zacatecas y Durango; durante el transcurso de la noche de hoy lunes y madrugada de mañana se prevé evento de Norte con rachas de 70 a 80 km/h y oleaje de 1 a 3 metros en el litoral de Tamaulipas, litoral norte y centro de Veracruz.



LLUVIAS:

- **Lluvias muy fuertes con lluvias puntuales intensas (75 a 150 mm) en:** Tamaulipas, San Luis Potosí, Hidalgo, Puebla, Veracruz y Oaxaca.
- **Lluvias fuertes con lluvias puntuales muy fuertes (50 a 75 mm) en:** Guanajuato, Querétaro, Guerrero y Chiapas.
- **Intervalos de chubascos con lluvias puntuales fuertes (25 a 50 mm) en:** Nuevo León, Estado de México, Ciudad de México, Morelos, Tlaxcala y Tabasco.

VIENTO Y OLAJE

- **Evento de "Norte" con rachas de 70 a 80 km/h y oleaje de 1 a 3 metros de altura significativa, durante la noche:** costas de Tamaulipas y de Veracruz (norte y centro).
- **Viento con rachas de 70 a 80 km/h:** Nuevo León, Zacatecas y San Luis Potosí.
- **Viento con rachas de 60 a 70 km/h:** Chihuahua, Coahuila, Durango, Aguascalientes, Jalisco, Guanajuato y Querétaro.

TEMPERATURAS MÍNIMAS:

- **Temperaturas mínimas de 0 a 5°C:** Sierras de Chihuahua, Durango, Zacatecas, Estado de México, Tlaxcala y Puebla.

RECOMENDACIONES

TEMPERATURAS BAJAS:

- Abrígue lo suficiente, preferentemente usando la técnica de cebolla (vestirse por capas) que permite que el aire circule libremente alrededor de su cuerpo, manteniéndolo seco y atrapando el calor.
- Proteja rostro, cabeza, manos y orejas; al salir de un lugar caliente debes cubrirte boca y nariz para evitar aspirar el aire frío, ya que los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.
- No utilice doble media o calcetín ya que esto bloquea la circulación, en su caso utilizar calcetines de lana.
- En los días extremadamente fríos y/o con vientos fuertes, limite la cantidad de tiempo al aire libre, ya que las exposiciones prolongadas al aire frío pueden producir hipotermia y en casos extremos congelación.
- Protéjase de la radiación solar con bloqueadores solares, asimismo, usar protectores labiales y cremas hidratantes para la piel, para evitar resequead por la presencia de ambiente frío y seco.
- Aliméntese sanamente en invierno procurando ingerir una mayor cantidad de calorías, vitaminas, líquidos (de preferencia tibios), frutas y nueces, manteniendo sus horarios de alimentación.
- Mantenga una ventilación adecuada en caso de usar algún calefactor, horno, chimenea o calentones, para evitar intoxicaciones por monóxido de carbono, no encender anafes o braseros dentro de lugares cerrados o con mala ventilación, procure que los niños no se acerquen para evitar accidentes.
- Al utilizar calefacciones con líquidos inflamables hágalo con precaución, para evitar accidentes por quemaduras o intoxicaciones, procure contar con una ventilación adecuada.
- No permanezca por periodos prolongados de tiempo dentro de un vehículo encendido sin ventilación natural y sin estar en movimiento ya que podrían inhalar monóxido de carbono.
- Mantenga las persianas y cortinas abiertas durante el día para permitir el ingreso de los rayos solares y ciérrelas al atardecer para conservar el calor.
- Evite conducir o transitar por carreteras resbaladizas ante la presencia de nieve, aguanieve o congelamiento de estas, si lo hace, respete las señales y notificaciones que las autoridades indiquen y procure extremar precauciones.
- Proteja a sus mascotas, ganado y plantas, 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, mantenga ubicados los refugios temporales y/o acuda a su Unidad de Protección Civil más cercana, ante la presencia de algún agente perturbador.



Infografía CENAPRED:
"Inundaciones súbitas"



Infografía CENAPRED:
"Temporada de lluvias"

BOLETÍN DE ALERTA ESPECÍFICA POR FRENTE FRÍO

RECOMENDACIONES

Lluvias

- Extreme precauciones al transitar por brechas y caminos rurales ante baja visibilidad, terreno resbaladizo, posibles deslaves de sierras o avenidas súbitas de agua con material de arrastre.
- Si hay riesgo de un deslave o rodamiento de piedras, desaloje inmediatamente.
- No transite por zonas inundadas; ya que puede haber sumergidos cables con energía eléctrica, no se acerque a postes o cables de electricidad.
- No intente cruzar cauces de ríos, arroyos, vados y zonas bajas porque puede ser arrastrado por el agua.
- Si viaja en su vehículo, extreme precaución al desplazarse en carreteras especialmente en zonas de sierra y costa; así como en vados y brechas, debido a la presencia de vientos y lluvias, no se confíe del potencial y peso de su vehículo especialmente si es todo terreno.
- No cruce puentes si el agua lo pasa por encima.
- No restablezca la energía eléctrica hasta que esté seguro de que no hay cortos circuitos. Si tiene duda sobre el estado de su casa, solicite el apoyo de las autoridades, mientras tanto no la utilice.
- Aléjese de casas y muros en peligro de derrumbarse.
- No tome líquidos ni alimentos que hayan estado en contacto con aguas contaminadas o anegadas; siga las indicaciones de sanidad que dicten las autoridades.
- Evite que el agua quede estancada, ya que proliferan los mosquitos transmisores de enfermedades.
- En caso de tormentas eléctricas procure no utilizar equipos eléctricos y electrónicos, si se encuentra en el exterior procure buscar refugio en alguna edificación, si está viajando quédese en el interior de su automóvil.



Infografía CENAPRED:
"Tormentas eléctricas"



Infografía CENAPRED:
"¡Peligro, Tornado!"



Infografía CENAPRED:
"Mar de fondo"

VIENTO:

- Extreme precauciones ante presencia de vientos fuertes y ponga especial atención a construcciones de material endeble, así como posibles afectaciones en espectaculares y tendido eléctrico.
- Extremar precauciones al tránsito vehicular en carreteras y caminos rurales, así como en vados y puentes serranos y zonas urbanas, ante vientos fuertes que pudieran desestabilizar el control de vehículos terrestres, y en caso de ser necesario, considerar tomar rutas alternas.
- En caso de estar transitando por la calle, extreme precauciones ya que las ráfagas de viento pueden arrastrar o convertir objetos en proyectiles, busque refugio en casas y edificios de construcción sólida.
- En su domicilio mantenga abiertas algunas de las ventanas (preferentemente a sotavento), y evita permanecer en habitaciones enfrentadas a la dirección de donde sopla el viento que tenga ventanales. Permanezca alejado de las ventanas y en caso de ser necesario puede protegerse debajo de muebles sólidos y pesados o escaleras interiores

OLEAJE:

- Extremar precauciones a la navegación por la presencia de oleaje elevado, así como la realización de actividades turísticas, recreativas y comerciales en el mar y zona de playas.
- Extreme precauciones y manténgase informado sobre las acciones que las autoridades marítimas y portuarias establezcan.
- En caso de presencia de mar de fondo, extremar precauciones por la presencia de corrientes de arrastres en zonas de playa, dársenas y bahías.

ENLACES OFICIALES RELACIONADOS:

Elaboró: Ing. Gadiel Guzmán Mendoza/ Ing. Belén Morales Alegre.

