

Prepárate para el INVIERNO



Viste con ropa gruesa y usa suficientes cobijas durante la noche



Almacena alimentos y agua, ten a la mano botiquín, radio de baterías y un sistema de calefacción



Al salir de un lugar caliente cúbrete boca y nariz para evitar aspirar el aire frío



Come frutas y verduras amarillas ricas en vitamina A y C

Centro Nacional de Prevención de Desastres



GOBIERNO DE
MÉXICO

SEGURIDAD
SECRETARÍA DE SEGURIDAD
Y PROTECCIÓN CIUDADANA



CNPC
COORDINACIÓN NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL



CENAPRED
CENTRO NACIONAL DE PREVENCIÓN
DE DESASTRES



gob.mx/cenapred



En temporada invernal



Los niños, adultos mayores y enfermos crónicos son más vulnerables



Verifica que existe ventilación adecuada para evitar intoxicaciones



Procura permanecer en resguardo en tu casa

Infórmate

Servicio Meteorológico Nacional
www.smn.gob.mx

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