

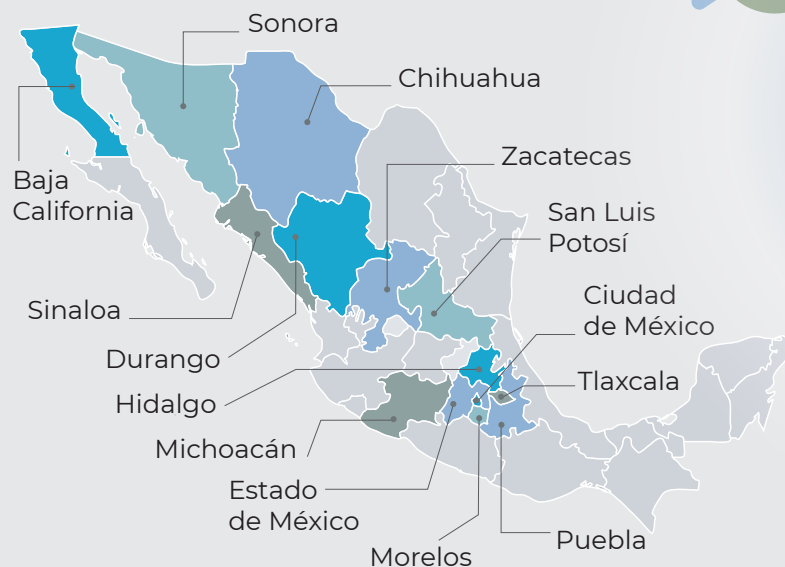
PREPÁRATE CONTRA EL FRÍO

En temporada de invierno

Sabías que...

Durante el invierno se incrementan las enfermedades respiratorias. Hay más probabilidades de intoxicación con el monóxido de carbono que se produce con el uso de estufas y braseros en lugares cerrados

En México, el mayor efecto de las bajas temperaturas se presenta de noviembre a enero, principalmente en:



Cuida tu salud:

Cúbrete con varias prendas, te calientan mejor que una ropa gruesa



Al salir de un lugar caliente, cúbrete boca y nariz



Come frutas y verduras ricas en vitamina C



Toma líquidos calientes para que mantengas tu temperatura corporal



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

Evita intoxicarte:



No utilices braseros, hornos ni estufas para calentar tu casa



No duermas cerca de ningún tipo de calentador, ya que produce monóxido de carbono, gas sin color, olor y más ligero que el aire, tan peligroso que, 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 calentador, 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

No te olvides de tus mascotas y protégelas del frío

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](https://www.gob.mx/cenapred)