

# 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, Distrito Federal, Durango, Hidalgo, Estado de México, Michoacán, Morelos, Puebla, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tlaxcala y Zacatecas.



## Infórmate

Sistema Nacional de Protección Civil  
[www.proteccioncivil.gob.mx](http://www.proteccioncivil.gob.mx)

Centro Nacional de Prevención de Desastres  
[www.cenapred.gob.mx](http://www.cenapred.gob.mx)

Reporta emergencias al **088**

Fuente:  
Centro Nacional de Prevención de Desastres

## #PREVENIRESVIVIR

❄️ 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.