

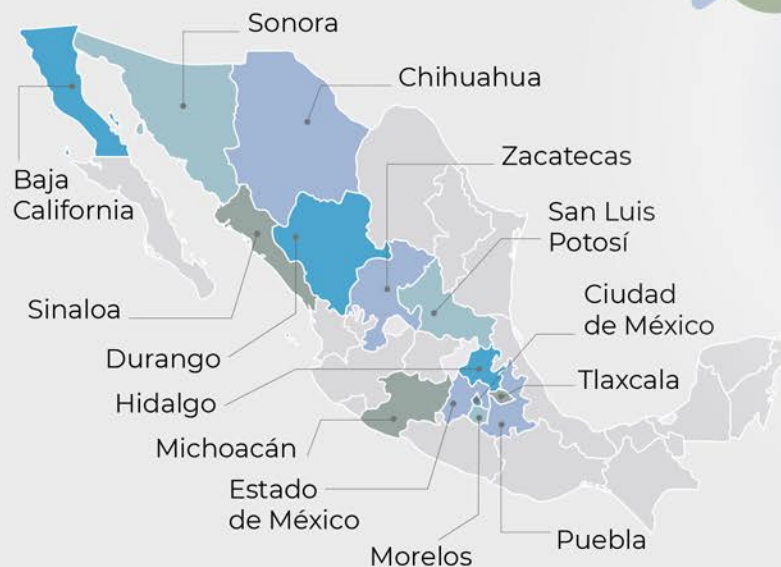
# PREPÁRATE CONTRA EL FRÍO

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

PARA TODOS  
Dgo

SECRETARÍA DE SALUD



gov.mx/cenapred