TEMPORADA INVERNAL:

Acciones de protección civil para la población

Durante la temporada, en luagres abiertos o al salir de un lugar caliente **cúbrete nariz y boca.**

No te expongas a cambios bruscos de temperatura.

Viste con ropa gruesa cubriendo todo el cuerpo y usa calzado cerrado.

NO utilices fuego sin ventilar dentro de la casa.

Viste ropa en varias capas; a los menores de edad y personas adultas mayores **adiciona una capa de ropa.**

Infórmate sólo a través de fuentes oficiales, no hagas caso de rumores.

Consulta el pronóstico del tiempo.

REPORTA EMERGENCIAS AL: 911 EMERGENCIAS

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

TEMPORADA INVERNAL:

Acciones de protección civil para la población

Vacúnate contra la influenza estacional. Incluye a niños y niñas menores de 5 años y adultos mayores.

Permanece en el interior de tu vivienda y procura salir sólo si es necesario.

Consume abundantes líquidos, frutas y verduras amarillas ricas en **vitaminas A y C.**

NO fumes en lugares cerrados, cerca de niños, niñas o personas enfermas.

Usar braseros, calentadores y hornos, **requiere que exista una buena ventilación para evitar intoxicaciones.**

NO te olvides de tus mascotas y **protégelas del frío.**

REPORTA EMERGENCIAS AL: 911 EMERGENCIAS

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

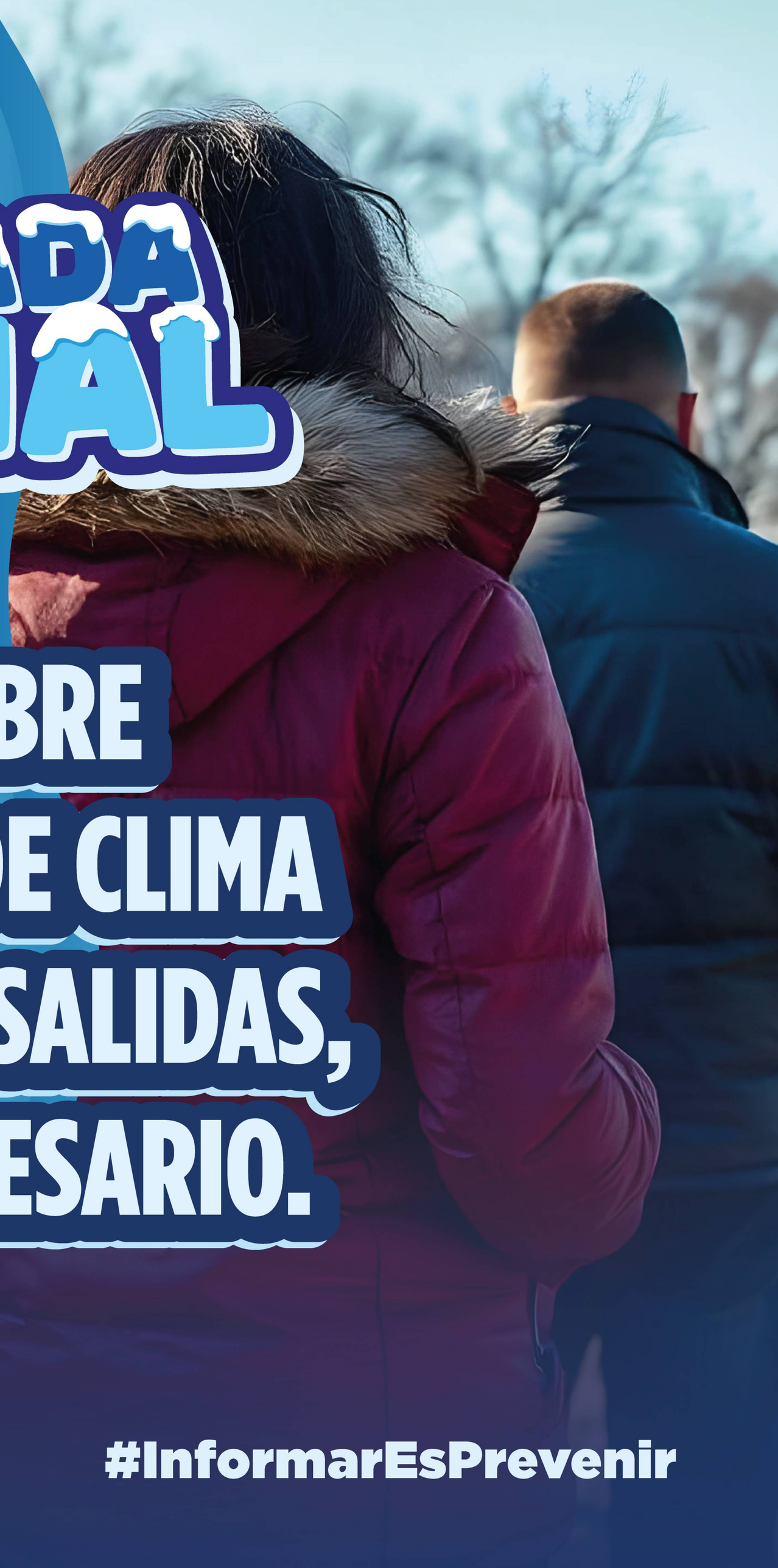
ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

EN ESTÁ

TEMPORADA INVERNAL



INFÓRMATE SOBRE LOS CAMBIOS DE CLIMA Y PLANEA TUS SALIDAS, SÓLO SI ES NECESARIO.

#InformarEsPrevenir

SI VAS A SALIR DE UN LUGAR CALIENTE, CUBRE TU BOCA Y NARIZ, PARA EVITAR RESPIRAR EL AIRE FRÍO;

Los cambios bruscos de temperatura pueden enfermarte del sistema respiratorio rápidamente.

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

EN ESTÁ

TEMPORADA INVERNAL

CUBRETE CON VARIAS PRENDAS, TE CALIENTAN MEJOR QUE UNA ROPA GRUESA

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

REPORTA EMERGENCIAS AL: 911 EMERGENCIAS

#InformarEsPrevenir

Protege a tus mascotas, abrígalas adecuadamente y no las dejes en el exterior.

Aumenta las raciones de comida ricas en grasas y proteínas para que tengan más energía en los días fríos de forma equilibrada.

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

EN ESTÁ

TEMPORADA INVERNAL

TOMA LÍQUIDOS CALIENTES PARA QUE MANTENGAS TU TEMPERATURA CORPORAL.

Si presentas síntomas de enfermedad respiratoria, consulta a tu médico y NO te automediques.

#InformarEsPrevenir

Come frutas y verduras ricas en vitamina C

como naranja, mandarina, guayabas, fresas, ciruelas, pimientos, brócoli, entre otras.

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO

EN ESTÁ
TEMPORADA
INVERNAL
No utilices braseros, hornos y estufas para calentar tu casa.
#InformarEsPrevenir

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.

REPORTA EMERGENCIAS AL: 911 EMERGENCIAS

#InformarEsPrevenir

GOBIERNO DEL ESTADO DE MÉXICO

ESTADO DE MÉXICO ¡El poder de servir!

GOBIERNO
SECRETARÍA GENERAL DE GOBIERNO

COORDINACIÓN GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL Y GESTIÓN INTEGRAL DEL RIESGO