

Se acerca la temporada invernal

Contigo
es posible



**Para estar mejor preparados,
atiende las siguientes recomendaciones:**



- ✓ Si hace frío intenso y tienes que usar chimeneas, calentadores o anafres, procura que exista ventilación adecuada, para que no respires gases que te puedan intoxicar e incluso provocarte la muerte.
- ✓ Permanece atento a la información meteorológica, y a las medidas de prevención que difundan las autoridades de protección civil y del sector salud.

- ✓ Come frutas y verduras de temporada, que son ricas en vitaminas A y C.
- ✓ Investiga la ubicación de Refugios Temporales.



Infórmate en la Unidad de Protección Civil de tu localidad
o en el Centro Nacional de Comunicaciones, SEGOB 01 800 00 413 00



SISTEMA NACIONAL
DE PROTECCIÓN CIVIL

Tu
Participación
es tu **Protección**



www.proteccioncivil.gob.mx
www.cenpred.unam.mx