

Recomendaciones de temporada invernal



▶ Cuidate de los cambios de temperatura

- Tapa boca y nariz cuando salgas de un espacio cálido a uno frío.



▶ Si quedas varado en carretera

- Lleva cobijas, agua, alimento, linterna y cables para pasar corriente.
- Coloca una manta brillante en la antena de la radio como señal de auxilio.



▶ Revisa los equipos de calefacción

- Si son de gas checa que no tengan fugas y en los eléctricos corrobora el buen estado del cableado.



▶ Evita el uso de anafres

- Es un grave riesgo respirar sus gases tóxicos, es mortal y puedes ocasionar un incendio.



▶ Vacúnate

- Vacuna a tus hijos e hijas contra la influenza si tienen entre 6 meses y 5 años y vacúnate tú si tienes más de 60, padeces de enfermedades respiratorias crónicas o estás embarazada.
- Si tú o algún familiar presenta síntomas de enfermedades respiratorias como dificultad al respirar o fiebre, evita automedicarte y acude de inmediato a tu centro de salud.



▶ Come alimentos ricos en vitamina A y C

- Tomate, mango, lechuga, brócoli, naranja, guayaba, tamarindo, mandarina y limón.

Coordinación Estatal de Protección Civil
Carretera 57 Km 188.8, SLP-QRO
Lago Danés S/N Fracc. Los Lagos
San Luis Potosí, S. L. P.
(444) 833 73 38 y 080