

Medidas preventivas para evitar Infecciones respiratorias

Cuide a los niños y ancianos, ya que son los primeros en enfermarse, manténgalos bien abrigados, sin que se acaloren.

No fume cerca de los niños. Evite el contacto con personas con alguna infección respiratoria.

En caso de gripe, no asista a lugares muy concurridos.

El enfermo debe tener reposo, tomar abundantes líquidos calientes y no resfriarse.

Ante la presencia de heladas, si va a salir

Abriguese bien. Si permanece por un tiempo prolongado en un lugar caliente, debe taparse la boca antes de salir, pues así evitará aspirar aire frío y contraer alguna enfermedad pulmonar.

Maneje con precaución, recuerde que en algunas avenidas se forman capas de hielo.



Ayúdenos a servir

Cuando la temperatura desciende a los 6°C o menos y observa a alguna persona indigente en la vía pública.

REPÓRTELA de inmediato.

Su llamada puede salvarle la vida.

Teléfonos de emergencia



01 800 833 5500

Cuidese de los efectos sobre la salud del monóxido de carbono

Los efectos sobre la salud por inhalación de monóxido de carbono reducen el suministro de oxígeno en la sangre.

Como el monóxido de carbono no tiene olor y algunos de los síntomas causados por su inhalación son similares a los de las enfermedades corrientes (fatiga, jaqueca, mareos), es posible que no se reconozcan sus efectos hasta que sea demasiado tarde, ya que pueden causar la muerte.

Los grupos de mayor riesgo son los ancianos, niños, bebés y quienes sufren de anemia o tienen historial de enfermedades cardíacas o respiratorias.

Mantenga siempre una ventilación adecuada (no directa).

EN ESTA TEMPORADA CONTRA EL

FRIJO

Medidas preventivas



En esta temporada de frío: Abrigue muy bien a los niños y evite que salgan a la calle. **No** salga de su casa sin necesidad urgente

Ante la presencia de heladas
Vacíe su tinaco de agua potable.

Ante la presencia de heladas
Asegure su techo de madera o lámina

Ante la presencia de heladas
Cubra las ventanas con papel periódico,
así evitará que el frío penetre al interior
de su hogar.

Antes de acostarse
Desconecte las luces de los
pinos y demás adornos
navideños.

Ante la presencia de heladas
Revise sus sistemas de calefacción y
extreme las precauciones al usarlo.

Por la noche
No ponga exceso de cobijas a los niños
muy pequeños, para evitar que se asfíen.
Evite dormir a niños muy pequeños
(bebés) entre dos personas ya que podrían
sufrir asfixia.

Coloque detectores que lo puedan
alertar sobre una fuente de calor o fuego
en el hogar, son económico y pueden
salvar su vida.

Por la noche
Apague las hornillas de la
estufa de gas.

Por la noche
Procure tener a la vista el
extintor para los casos en
que se requiera

Antes de acostarse
Apague cualquier calentador de gas.
No use braseros de leña o carbón en
habitaciones cerradas. Si utiliza
braseros o calentador de petróleo
debera tener la ventilación adecuada
pero recuerde apagarlo en la noche.

Los artefactos que despiden
monóxido de carbono son aquellos
que se utilizan para calentar o cocinar,
mismos que funcionan quemando
combustible como calefactores,
hornos, estufas, cocinas y chimeneas,
los cuales consumen el oxígeno si no
hay una adecuada ventilación.

**Ante la presencia
de heladas**
Proteja sus medidores
de agua

Antes de acostarse
Evite que niños pequeños
tengan acceso a los
calentadores, aparatos y
contactos eléctricos.

Por la noche
Procure tener una ventilación
adecuada (no directa) en las
habitaciones sobre todo donde pueda
haber fugas de gas o emanaciones de
bióxido de carbono.

