

BOLETIN N° 0011 - 2021- MDP - SDCyGRD

RECOMENDACIONES ANTE BAJAS TEMPERATURAS

La época de lluvias ha terminado en nuestro país y el clima se pone cada vez más frío, sobre todo en las noches. Ahora que iniciamos la estación del otoño urgen estrategias para enfrentar las heladas y al mismo tiempo al Covid-19. En medio de un escenario de pandemia, lo que se busca es controlar los contagios y a la vez disminuir las otras enfermedades respiratorias. Compartimos algunas recomendaciones para protegerse del frío y cuidar su salud.

- ✚ Infórmese a través de los medios de comunicación del pronóstico del tiempo.
- ✚ Evite los cambios bruscos de temperatura.
- ✚ Si va a salir abríguese con ropa adecuada, protegiéndose el rostro, la cabeza, boca, cúbrase la nariz y las orejas; evitando inhalar el aire frío.
- ✚ Tenga a la mano una radio a pilas, lamparines, linterna, fósforos, velas y un botiquín de primeros auxilios.
- ✚ Disponga de ropa de abrigo como mantas, pasamontañas, ponchos y otras prendas para protegerte del frío.
- ✚ Brinde especial atención a los niños y a las personas de la tercera edad, porque son los grupos más vulnerables frente a las bajas temperaturas.
- ✚ Si algún miembro de su familia es afectado por las bajas temperaturas, deberá generar más calor en su cuerpo, beber líquidos calientes y si el malestar persiste llévelo de inmediato a un puesto de salud.
- ✚ Consuma grasas y carbohidratos, para incrementar la capacidad de resistencia al frío.
- ✚ Incluya en su alimentación frutas y verduras ricas en vitaminas A y C.

RECOMENDACIONES ANTE BAJAS TEMPERATURAS

Cubre boca y nariz para evitar respirar aire frío.

Abrígate y protégete el rostro y la cabeza.



Los cambios bruscos de temperatura pueden afectar el sistema respiratorio.



- ✚ Almacene alimentos no perecibles.
- ✚ Revise su vivienda para cubrir posibles filtraciones de aire.
- ✚ No deje a los animales a la intemperie.

Números de Emergencia: Bomberos 115, Policía 105, Cruz Roja 204343 – 993748009, Seguridad Ciudadana 465646 – 400028 y Sub Gerencia de Defensa Civil 984296844.