



Tribunal Superior de Justicia
CIUDAD DE MÉXICO



Medidas de prevención ante las Bajas Temperaturas

Procura salir con el cabello seco para evitar los cambios bruscos de temperatura.

Si utilizas calentadores de gas o chimeneas, mantén la ventilación adecuada y apágalos antes de dormir.

Es importante alimentarse bien, tomar caldos, tés, agua, comer frutas Y verduras.

Para las personas de edad avanzada y enfermos del corazón, NO es conveniente salir a la calle, porque el frío aumenta la frecuencia de ataques cardiacos

Si va a salir de un lugar cálido, procure taparse boca y nariz, para evitar aspirar el aire frío; los cambios bruscos de temperatura pueden afectar las vías respiratorias

Procura estar bien abrigado.