

Tlalpan CDMX, 09 de diciembre de 2022

Boletín de prensa No. 257

TLALPAN EMITE RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA SALUD EN TEMPORADA DE FRÍO

- Se busca proteger la salud e integridad física tanto de las personas como de los animales de compañía.
- En la zona boscosa la temperatura baja hasta 3°C; aunque el pronóstico es que también se den heladas.

La Alcaldía Tlalpan emitió una serie de recomendaciones a la población encaminadas a proteger la salud e integridad física tanto de las personas como de los animales de compañía, debido a la entrada de frentes fríos y bajas temperaturas.

La Dirección de Protección Civil de esta demarcación, recordó que las ondas gélidas en Tlalpan se presentan con mayor severidad durante las noches y pueden bajar hasta los 3°C, en tanto que en el día llegan a 9°C, por lo que se recomienda extremar los cuidados y no olvidar que la pandemia por Covid-19 aún no termina.

En el pueblo de Parres El Guarda se registra la “temperatura mensual promedio más baja de 3.42°C”, sin embargo, también se considera que las principales elevaciones como el “Pico del Águila” tienen altos niveles de peligro por bajas temperaturas.

De acuerdo al mapa de peligro por frío las temperaturas menores se ubican al suroeste de la demarcación “por ser zona montañosa”, en donde la temperatura desciende hasta 3°C.

Por ello, ante las bajas temperaturas que se están registrando, la Alcaldía Tlalpan que encabeza Alfa González Magallanes se suma a las acciones de la Alerta Naranja y emiten las siguientes recomendaciones para la población:

Cuídate de enfermedades respiratorias:

- Utiliza ropa abrigadora para el frío, bufanda, pañuelo, tapabocas.
- No te expongas a cambios bruscos de temperatura.
- Toma líquidos calientes para que mantengas tu temperatura corporal.
- Come frutas y verduras ricas en vitamina A y C.
- Evita realizar actividades al aire libre.
- Respirar por la nariz y no por la boca.

- Si tienes gripe u otra enfermedad respiratoria transmisible evita el contacto físico con otras personas para evitar contagios.

Para tu animal de compañía:

- No cortes demasiado su pelo
- Coloca, si es necesario, botas, abrigos, capas, etc
- Ejercítalo en casa
- Limita los baños a un mínimo posible, usa shampoo para baño en seco.

Monóxido de carbono, peligro invisible:

- Evita usar anafres para calentar habitaciones.
- El boiler y las instalaciones de gas deben estar al exterior del hogar.
- Realiza mantenimiento a las instalaciones de gas.
- Al utilizar hornillas o estufas de gas, vigila su adecuado funcionamiento y evita derrames de alimentos.
- No dejes encendido el motor de tu vehículo en un lugar cerrado.
- Es indispensable contar con un extintor y leer las instrucciones de su uso con anticipación.
- En caso de presentar algún síntoma de malestar, oxigena a la persona y llévala a un Centro de Salud de inmediato.

Al interior de tu hogar:

- Protege las tuberías de agua expuestas a la intemperie, con periódico y plástico para evitar su congelamiento
- Evita la sobrecarga de las instalaciones eléctricas con calentadores, parrillas o las series del árbol de navidad.

En caso de presentar algún malestar, acude al centro de salud más cercano y ante cualquier emergencia, comunícate a los siguientes teléfonos:

911

5658-1111 de Locatel

5683 2222 de la SGIRPC

---000---