



VESTIRSE EN TIEMPO DE FRÍO

Agregar capas de ropa te ayudará a mantenerte caliente a medida que la temperatura baja

Temperaturas Bajas 4° a 6°C



Capa exterior para evitar el viento y lluvia

1-2 capas



Capa larga

Zapatos calientes impermeables



#LaPrevenciónEsNuestraFuerza



Recomendaciones para la temporada de **FRÍO**

Abrígate y cubre tu nariz y boca para no respirar aire frío



Usa crema protectora para la piel



Si usas calentadores mantenlos vigilados y con una ventilación adecuada



Lávate las manos con frecuencia



Evita cambios bruscos de temperatura



En caso de cualquier molestia, acude a la unidad médica más cercana



Consume líquidos, frutas y verduras con vitaminas A y C



#LaPrevenciónEsNuestraFuerza

TEMPORADA DE FRÍO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE GESTIÓN INTEGRAL
DE RIESGOS Y PROTECCIÓN CIVIL

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS

Abrígate bien,
utiliza gorro,
guantes, bufanda
(cubriendo
principalmente
nariz y boca) y
calcetines gruesos

**#LaPrevención
EsNuestraFuerza**

