



# 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**

