

Alertan a población de Tlaxcala por bajas temperaturas

El Sol de Tlaxcala

TLAXCALA, Tlax. (OEM-Informex).- El Instituto Estatal de Protección Civil (IEPC) informa que, de acuerdo con el Servicio Meteorológico Nacional, se pronostica para los próximos días temperaturas bajas por la mañana y noche, debido a la entrada del frente frío número 13, por lo que habrá nublados en la mesa central del país, donde se ubica Tlaxcala, de ahí que se recomienda seguir con las recomendaciones emitidas para evitar daños a la salud.

Es importante que la población se mantenga atenta a la información meteorológica, informar a las autoridades sobre la localización de personas sujetas a riesgos, ya sea indigentes, niños, ancianos, personas con capacidades diferentes o enfermos; asimismo, fomentar entre la familia y la comunidad,

medidas de autoprotección, ya que la prevención inicia en casa.

Para esta temporada se debe portar ropa gruesa cubriendo todo el cuerpo con chamarras, abrigos, gorros, bufandas y guantes; por la noche, cubrir las ventanas con papel periódico para evitar la entrada de aire y a su vez la salida de calor acumulado; se deben consumirse frutas y verduras amarillas ricas en vitamina A y C como: naranja, melón, mango, zanahorias, jícama y papaya, así como limón, toronja y guayaba.

De igual forma, si no es necesario salir del domicilio, permanecer en casa por las noches; si sale abrigúese bien y cúbrase la boca, así evitará respirar aire frío y contraer enfermedades respiratorias; es necesario evitar la concentración de monóxido de carbono.

